ব্যায়াম শিক্ষা।

প্রথম ভাগ।

শ্রীহরিশ্চন্দ্র শর্ম্মা

প্রণীত।

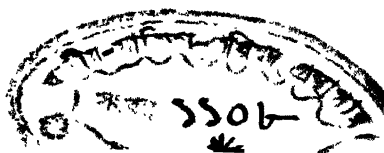
তৃতীয়বার মুদ্রিত।

কলিকাতা

৩ নং রমানাথ মজুমদারের ষ্ট্রীট পটলডাঙ্গা নূতন ভারতযন্ত্রে

শ্রীরাম নৃসিংহ বন্দ্যোপাধ্যায় দ্বারা মুদ্রিত।

১২৮১ সাল।

মূল্য ।০ চারি আনা।

To W. S. ATKINSON, Esq., M. A.,

Director of Public Instruction,

Bengal, Behar & Orissa,

&c. &c. &c.

—ooo—

THIS LITTLE BOOK

IS

MOST RESPECTFULLY DEDICATED.

WITH

PERMISSION,

AS AN HUMBLE ACKNOWLEDGMENT OF THE DEEP INTEREST, WHICH HE HAS EVER EVINCED IN THE CAUSE OF N[illegible] EDUCATION.

TH

ZEAL AND ABILITY WITH WHICH HE HAS CARRIED OUT VERY MANY REFORMS IN THE

EDUCTION DEPARTMENT,

AND THE

WARM ENCOURAGEMENT,

WHICH

PHYSICAL EDUCATION,

HAS RECEIVED

AT HIS HANDS,

By his humble,

but

Sincere admirer,

The AUTHOR.

নানাশাস্ত্রাধ্যাপক অশেষ-গুণ-সম্পন্ন।

শ্রীলশ্রীযুক্ত ডবলিউ, এস, য়্যাট্‌কিন্‌সন্‌ এস্কোয়ার এম, এ,

ডিরেক্‌টর, পবলিক ইন্‌স্‌ট্রাক্‌শন্‌,

বাঙ্গালা, বেহার এবং উড়িষ্যা ;

মহোদয়,

অপ্রতিহত-যশোভাজনেষু।

—০•—

এ দেশীয় যুবকদিগের সুশিক্ষার জন্য

আপনি যে মহান্‌ যত্ন করিয়াছেন,

আপনা কর্ত্তৃক

শিক্ষাবিভাগের যে উন্নতি সাধিত হইয়াছে,

এবং ব্যা[illegible] শিক্ষার পক্ষে

আপ[illegible] প্রকার উদ্যোগী,

তাঁহার জন্য আমরা সকলেই

আপনার নিকট কৃতজ্ঞ।

এরূপ সামান্য গ্রন্থকে

আপনার নামে অলঙ্কৃত করা

আমার পক্ষে স্পর্দ্ধার কার্য্য,

কিন্তু

আপনার অনুমতি প্রাপ্ত হইয়াছি বলিয়াই

আমি এরূপ দুঃসাহসের কার্য্য করিয়াছি।

ভরসা করি অনুগ্রহ করিয়া গ্রহণ করিবেন।

আপনার একান্ত

বশম্বদ,

শ্রীহরিশ্চন্দ্র শর্ম্মা।

ভূমিকা।

ব্যায়াম শিক্ষার পুস্তকের অভাব ছিল বলিয়া আমি এই ক্ষুদ্র পুস্তক প্রকাশ করিলাম। এইটী ব্যায়াম শিক্ষার প্রথম ভাগ। ইহা দুই অধ্যায়ে বিভক্ত। প্রথম অধ্যায়ে, উপক্রমণিকা, ব্যায়ামের ফল, পরিচ্ছদ, আহার, ব্যায়ামের বিধান, ও দুর্ঘটনার চিকিৎসা লিখিত হইয়াছে। উপক্রমণিকাতে ব্যায়াম শিক্ষার আবশ্যকতার বিষয় কিঞ্চিৎ প্রকাশিত হইয়াছে। দ্বিতীয় অধ্যায়ে, ৬৭ প্রকার ব্যায়াম বর্ণিত হইয়াছে। এবং সেই সকল ব্যায়ামের প্রণালী পরিষ্কাররূপে বুঝিবার জন্য ৪৮ টী চিত্র সন্নিবেশিত করা হইয়াছে। ইহার দ্বিতীয় ভাগে ভারতবর্ষীয় ব্যায়াম বিস্তারিতরূপে বর্ণন করিব বলিয়াই এ ক্ষুদ্র পুস্তকে তাহার বিশেষ উল্লেখ করিলাম না। ভাষার পারিপাট্য বিষয়ে চেষ্টা করা হয় নাই। যাহাতে সর্ব্ব সাধারণের বোধগম্য হয় তাহার প্রতিই বিশেষ লক্ষ রাখা হইয়াছে। যদি এবিষয়ে কিঞ্চিন্মাত্রও কৃতকার্য্য হইয়া থাকি তাহা হইলেই পরিশ্রম সার্থক মনে করিব।

শ্রীহরিশ্চন্দ্র শর্ম্মা।

দ্বিতীয়বারের ভূমিকা।

প্রথম বারের মুদ্রাঙ্কনে যে সকল ছাপার ভুল ছিল এবং ব্যায়ামের নামকরণে যে ত্রুটি ছিল, তাহা এবারে সাধ্যানুসারে সংশোধন করা হইয়াছে। ভারতবর্ষীয় পণ্ডিতগণ ব্যায়াম বিষয়ে যাহা লিখিয়াছেন তদ্বিষয়ে যে কতিপয় সংস্কৃত পংক্তি

উদ্ধার করা হইয়াছিল, এবারে তাহার বাঙ্গালা অর্থ সন্নি-
বেশিত করা হইয়াছে।

শ্রীহরিশ্চন্দ্র শর্ম্মা।

তৃতীয় বারের ভূমিকা।

এবারে কোন বিশেষ পরির্ত্তন করা হয় নাই। তবে পূর্ব্ব বারের মুদ্রাঙ্কনে যে সকল বর্ণাশুদ্ধি ছিল তাহারই সংশোধন মাত্র করা হইয়াছে।

শ্রীহরিশ্চন্দ্র শর্ম্মা।

সংবাদপত্রের সমালোচনা।

বঙ্গদর্শন চৈত্র সন ১২৮০ সাল।

ব্যায়াম শিক্ষা প্রথম ভাগ। শ্রীহরিশ্চন্দ্র শর্ম্মা প্রণীত। কলিকাতা সন ১২৮০ সাল।

ব্যায়াম শিক্ষার এই প্রথম গ্রন্থ, এরূপ গ্রন্থের বিশেষ প্রয়োজন ছিল। গ্রন্থখানি পাঠ করিয়া বোধ হয়, ব্যায়াম-কার্য্যে বিশেষ-সুনিপুণ এবং চিকিৎসা-বিদ্যায় সুদক্ষ ব্যক্তির দ্বারা ইহা লিখিত হইয়াছে। বস্তুতঃ হরিশ বাবু যেরূপ প্রতিষ্ঠালব্ধ এবং কৃতবিদ্য চিকিৎসক এ গ্রন্থখানি তাহারই উপযুক্ত হইয়াছে। ইহা অতি সরল ভাষায় লিখিত হই-য়াছে এবং ব্যায়াম-কৌশল এবং তদানুসঙ্গিক শারীরিক বিধান সকল অতি পরিষ্কৃতরূপে বর্ণিত হইয়াছে। আমাদিগের এমন বোধ হয় যে ইহার সাহায্যে বিনা শিক্ষকেও ব্যায়াম-কৌশল সকল অভ্যাস করা যাইতে পারে। এই গ্রন্থখানি ছাত্রদিগের শিক্ষার বিশেষ উপযোগী, এবং শিক্ষাবিভাগের

কর্ত্তৃপক্ষগণ বিদ্যালয় সমূহে ইহার পাঠের নিয়ম করেন, ইহা আমাদিগের বিশেষ অভিলাষ। ইহার মূল্য ও অতি অল্প, চারি আনা মাত্র। এই সুমূল্যতাও এরূপ গ্রন্থের বিশেষ একটি গুণ।

বাঙ্গালার পক্ষে ব্যায়াম শিক্ষা বিশেষ প্রয়োজনীয়। বাঙ্গালীর বিদ্যা বুদ্ধির অভাব নাই, বলও সাহস হইলেই আমরা পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ জাতির মধ্যে গণ্য হইতে পারি। বল হইলেই সাহস হইবে, বলের পক্ষে ব্যায়াম বিশেষ প্রয়োজনীয়। ব্যায়াম শিক্ষার পক্ষে সকলেরই যত্ন করা কর্ত্তব্য। সেই জন্যই হরিশ বাবুর গ্রন্থের বিশেষ প্রয়োজন, এবং সেই জন্যই উহা সকল বিদ্যালয়ে ব্যবহৃত হওয়া উচিত। আমাদিগের দেশের বালকেরা শারীরিক পরিশ্রম করেনা, মানসিক পরিশ্রম করে, ইহাতে তাহারা রুগ্ন ও দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। এই অনিষ্ট নিবারণের একমাত্র উপায় ব্যায়াম শিক্ষা।

এই গ্রন্থখানি দুই অধ্যায়ে বিভক্ত। প্রথম অধ্যায়ে উপক্রমণিকায় ব্যায়ামের প্রয়োজন, তৎপরে ব্যায়ামের ফল, পরিচ্ছদ, আহার ইত্যাদি, ব্যায়ামের বিধান, দুর্ঘটনার চিকিৎসা, এই সকল অবশ্য-জ্ঞাতব্য বিষয় লিখিত হইয়াছে। দ্বিতীয় অধ্যায়ে, প্রথমে যে সকল ব্যায়ামে কোন প্রকার যন্ত্রের প্রয়োজন নাই তাহাই বর্ণিত হইয়াছে। তাহার পরে যে সকল ব্যায়ামে যন্ত্রের আবশ্যক, কিন্তু সহজে বা অনিষ্টপাতের কোন সম্ভাবনা ব্যতীত সম্পন্ন হইতে পারে, তাহাই

বর্ণিত হইয়াছে। সর্ব্বশেষে অপেক্ষাকৃত কঠিন ব্যায়াম সকলের বিধান লিখিত হইয়াছে। এইরূপ সুপ্রণালীতে গ্রন্থ লিখিত হওয়ায়, শিক্ষক এবং ছাত্র উভয়ের ব্যায়াম শিক্ষা বিশেষ সুসাধ্য বোধ হইবে। এই গ্রন্থ প্রণয়নের জন্য আমরা হরিশ বাবুকে বিশেষ ধন্যবাদ করি।

—০০—

২৯ ফাল্‌গুণ ১২৮০ অমৃত বাজার পত্রিকা।

আমরা ডাক্তার হরিশ্চন্দ্র শর্ম্মার ব্যায়াম-শিক্ষা নামক পুস্তকের একখণ্ড পাইয়া প[illegible]কৃত হইলাম। এইরূপ একখানা পুস্তকের প্রকৃত অ[illegible]ল, এত দিন পরে সেই অভাব সুন্দর রূপে পূরণ হইল। হরিশবাবু একজন খ্যাত্যাপন্ন ব্যক্তি। পুস্তক খানিও সর্ব্বাংশে তাঁহার উপযুক্ত হইয়াছে। পুস্তক খানি সচিত্র ও সরল ভাষায় লিখিত, ও প্রবন্ধ গুলি এরূপ সুশৃঙ্খলাবদ্ধ যে সকলে গুরু উপদেশ ব্যতীত পুস্তক খানি দেখিয়া ব্যায়াম-চর্চ্চা করিতে পারিবেন। কর্ত্তৃপক্ষীয়েরা সম্ভবতঃ এই পুস্তক খানি সমুদায় বিদ্যালয়ে প্রচার করিবেন, যদি না করেন তবু বঙ্গবাসীমাত্রের কর্ত্তব্য, এই পুস্তকের একখানি ক্রয় করিয়া ব্যায়াম-চর্চ্চা করেন। মূল্য অতি অল্প, ।০ চারি আনা মাত্র। আমাদের শারীরিক বল নাই তাহাতেই আমাদের এই দুর্দ্দশা, আর শারীরিক বল-বৃদ্ধির ব্যায়াম-চর্চ্চা এক প্রধান উপায়।

সূচি পত্র।

—০০—

—০০—

শুদ্ধিপত্র।

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
৪	১৬	কতক গুলি	কতকগুলি
"	১৯	মূগ	মৃগ
১৭	১২	কতক গুলী	কতকগুলি
১৮	৪	রজ্জর	রজ্জ ব
৩০	৯	পাশ্বে	পার্শ্বে
"	১৪	পাশ্বে	পার্শ্বে
৩১	৫	ক্রমে	ক্রমে
৩২	১০	ধক্ষিণ	দক্ষিণ
৫০	১২	সম্ম খে	সম্মুখে
৫১	৭	পার্শ	পার্শ্ব

ব্যায়ামশিক্ষা।

প্রথম ভাগ।

প্রথম অধ্যায়।

উপক্রমণিকা।

বালকদিগকে যখন বিদ্যা শিক্ষা দিতে আরম্ভ করা যায়, তখন তাহার সঙ্গে সঙ্গেই পরিমিতরূপে ব্যায়াম শিক্ষা দেওয়া উচিত। যেমন, কেবল মাত্র ব্যায়াম শিক্ষা দিলে শরীর প্রচুর পরিমাণে বর্দ্ধিত, বলিষ্ট ও পুষ্ট হয় বটে, কিন্তু মনের উৎকর্ষ ও জ্ঞানোন্নতি সাধন প্রকৃত পরিমাণে হয় না, তদ্রূপ ব্যায়ামাদি-শারীরিক-স্বাস্থ্য-বিধায়ক কার্য্য অবহেলা করিয়া, কেবল মাত্র পুস্তক অধ্যয়ন প্রভৃতি মানসিক কার্য্যে সর্ব্বদা নিবিষ্ট থাকিলে শরীর দুর্ব্বল হয়, এবং তন্নিবন্ধন মনও দুর্ব্বল হইয়া প্রকৃত পরিমাণে জ্ঞানোন্নতি সাধনের অনুপযুক্ত হয়।

ব্যায়ামের ফল।

ব্যায়াম অভ্যাস করিলে শরীর পুষ্ট, বলিষ্ঠ ও দৃঢ় হয়, অনেক প্রকার শারীরিক রোগের প্রতীকার হয়, এবং অনেক প্রকার রোগ শরীরে প্রবেশ পর্য্যন্তও করিতে পারে না। ইহাতে যে কেবল শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি হয় এমত নহে, ব্যায়ামকারী প্রয়োজনানুসারে আপন শক্তি উপযুক্ত মত ব্যবহার করিয়া ভয়ানক বিপদ্ হইতেও উত্তীর্ণ হইতে পারে। যে দুর্গম স্থানে অতি বলবান্ ব্যক্তি যাইতে সাহস করে না, যে ব্যক্তি রীতিমত ব্যায়াম অভ্যাস করিয়াছে, সে হস্ত পদ ও অঙ্গুলি উপযুক্ত মতে সঞ্চালন করিয়া সেই দুর্গমস্থানে অনায়াসে যাইতে পারে। যখন জগদীশ্বর আমাদিগকে শারীরিক শক্তি দিয়াছেন, তখন সেই শক্তির উৎকর্ষ সাধন করা, এবং উহাকে নানাপ্রকার প্রয়োজনের উপযোগী করা আমাদিগের একটী প্রধান কর্ত্তব্য কর্ম্ম। ব্যায়ামের দ্বারা মাংসপেশী পুষ্ট ও দৃঢ় হয়, পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি পায়, শারীরিক বল বৃদ্ধি পায়, এবং শারীরিক স্বাস্থ্য সম্পাদিত হইলে, মনও সবল এবং স্ফূর্ত্তিযুক্ত হয়। ভারতবর্ষীয় প্রাচীন পণ্ডিতগণ ব্যায়ামের বিষয়ে যাহা লিখিয়াছেন, তাহার কিয়দংশ নিম্নে প্রকাশিত হইল।

ব্যায়ামো হি সদা পথ্যো বলিনাং স্নিগ্ধভোজিনাং।
স চ শীতে বসন্তে চ তেষাং পথ্যতমঃ স্মৃতঃ॥
সর্ব্বেষ্বৃতুষু সর্ব্বেহি মর্ত্ত্যৈরাত্মহিতার্থিভিঃ।
শক্ত্যর্দ্ধেন তু কর্ত্তব্যো ব্যায়ামো হন্ত্যতোহন্যথা॥
কুক্ষৌ ললাটে গ্রীবায়াং যদা ঘর্ম্মঃ প্রবর্ত্ততে।
শক্ত্যর্দ্ধং তং বিজানীয়াদাস্যতোচ্ছাসমেব চ॥
লাঘবং কর্ম্মসামর্থ্যং ধৈর্য্যং ক্লেশসহিষ্ণুতা।
দোষক্ষয়োহগ্নিবৃদ্ধিশ্চ ব্যায়ামাদুপজায়তে॥
ব্যায়ামং কুর্ব্বতো নিত্যং বিরুদ্ধমপি ভোজনং।
বিদগ্ধমবিদগ্ধংবা নির্দ্দোষং পরিপচ্যতে॥
নচ ব্যায়ামসদৃশমন্যৎ স্থৌল্যাপকর্ষণম্।
নচ ব্যায়ামিনং মর্ত্ত্যং মর্দ্দয়ন্ত্যরয়ো বলাৎ॥
নচৈনং সহসাক্রম্য জরা সমধিগচ্ছতি।
ব্যাধয়ো নোপসর্পন্তি বৈনতেয়মিবোরগাঃ॥
ব্যায়ামক্ষুণ্ণগাত্রস্য পদ্ভ্যামুদ্বর্ত্তিতস্যচ।

বলবান্ ও স্নেহদ্রব্য-ভোজনশীল ব্যক্তির ব্যায়াম সর্ব্বদা হিতকর; সেই ব্যায়াম ঐ সকল ব্যক্তির পক্ষে শীত ও বসন্ত ঋতুতে অধিকতর হিতকর হইয়া থাকে।

আত্মহিতেচ্ছুক মনুষ্যমাত্রেরই সকল ঋতুতে শক্তির অর্দ্ধ পরিমাণে ব্যায়াম কর্ত্তব্য। ইহার অন্যথা করিলে ব্যায়াম দ্বারা শরীর নষ্ট হয়।

যখন কুক্ষি, ললাট ও গ্রীবা হইতে ঘর্ম্ম নির্গত হইতে থাকে, এবং নিশ্বাস দীর্ঘ হয়, তখনই শক্তির অর্দ্ধ ব্যায়াম হইল বুঝিতে হইবে।

ব্যায়াম দ্বারা শরীরের লঘুতা, কার্য্যদক্ষতা, স্থৈর্য্য ও ক্লেশ-সহিষ্ণুতা জন্মে, এবং দোষক্ষয় ও অগ্নিবৃদ্ধি হয়।

যে ব্যক্তি নিত্য ব্যায়াম করে তাহার বিরুদ্ধ (১) বিদগ্ধ (২) কিম্বা অবিদগ্ধ ভোজন ও দোষ প্রকোপ না করিয়া, পরিপাক হয়।

স্থূলতা দূর করিবার নিমিত্ত ব্যায়াম সদৃশ আর অন্য উপায় নাই। ব্যায়ামশীল ব্যক্তিকে শত্রুরা বলপূর্ব্বক ক্লেশ দিতে পারে না।

ব্যায়ামশীল ব্যক্তিকে সহসা জরা আসিয়া আক্রমণ করিতে পারেনা।

সর্প সকল যেরূপ গরুড়ের নিকট গমন করিতে পারে না, সেই রূপ যাহার শরীর ব্যায়াম দ্বারা মর্দ্দিত ও পাদ-

---

(১) কতকগুলি দ্রব্যের, একত্র মিশ্রিত করিয়া, ভোজনের নিষেধ আছে। সেই রূপ একত্র মিশ্রিত করিয়া যদি ভোজন করা যায় তবে তাহাকে বিরুদ্ধ ভোজন কহে যথাঃ—মাষকলাই ও মুগের দাল কিম্বা দুগ্ধ ও মৎস্য ইত্যাদি।

(২) যে দ্রব্যে অম্লদোষ জন্মে।

দ্বারা ঘৃষ্ট, তাহাকে কোন প্রকার ব্যাধি আক্রমণ করিতে পারে না।

পরিচ্ছদ।

ব্যায়াম করিতে হইলে সহজ পরিচ্ছদ ধারণ করা উচিত। দেশ-বিশেষে ও কাল-বিশেষে ব্যায়্যামকারীর পরিচ্ছদের পরিবর্ত্তন করা আবশ্যক। ইউরোপের অধিকাংশ স্থানেই ট্রাউজার (পায়জামা বিশেষ), ছোট কোট, কোমরবন্ধ, মোজা ও বুট জুতা ব্যবহৃত হয়। ভারতবর্ষীয় হিন্দুস্থানী পাহালোয়ানেরা (ব্যায়ামকারীরা) জাঙ্গিয়া ও লেঙ্গটি মাত্র ব্যবহার করিয়া থাকে। এদেশের পক্ষে ব্যায়ামের সময় এইটিই অত্যুৎকৃষ্ট পরিচ্ছদ। বালকেরা যখন বিদ্যালয়ে যায়, তখন ধুতি বা পায়জামার নীচে ইহা পরিধান করিলেও চলিতে পারে। ব্যায়ামের সময় অন্য সকল পরিচ্ছদ ত্যাগ করিয়া কেবল এই পরিচ্ছদ মাত্র ধারণ করিলে অনায়াসে ব্যায়াম করিতে পারে। যাহাদিগের জাঙ্গিয়া ও লেঙ্গটি না থাকে, তাহারা ধুতি মালকোঁচা করিয়া পরিলে ব্যায়াম শিক্ষা করিতে পারে। মালকোঁচা করিবার পূর্ব্বে ধুতির যে দুই অংশ দুই হাঁটুর উপরে থাকে, সেই দুই অংশ কটিদেশের দুই পার্শ্বে গুঁজিয়া দিয়া, পরে কোঁচা পশ্চাৎ দিকে ফিরাইয়া মালকোঁচা করিতে

হইবে, নতুবা দুই উরু অনায়াসে সকল দিকে সঞ্চালিত করা যায় না। কোমর্-বন্ধের পরিবর্ত্তে চাদর কোমরে জড়াইয়া সম্মুখে গিরা দিয়া, তাহার দুই অগ্রভাগ ফিরাইয়া মালকোঁচার ন্যায় কটিদেশের পশ্চাৎদিগে গুঁজিয়া দিতে হইবে।

আহার।

পরিশ্রম করিলে অধিক পরিমাণে পুষ্টিকর আহার আবশ্যক হয়। যাহারা আলস্য-পরবশ হইয়া কালযাপন করে, তাহাদিগের আহারাপেক্ষা পরিশ্রমশীল ব্যক্তিদিগের আহার স্বভাবতঃই অধিক। যে সকল দ্রব্যের সার-ভাগ অধিক, অর্থাৎ ছোলা, ময়দা, দুগ্ধ ও মাংস ইত্যাদি, এবং ঘৃত, মাখন প্রভৃতি স্নেহ দ্রব্য ব্যায়ামকারীদিগের সচরাচর আহার্য্য হওয়া উচিত। ক্ষুধা, ইচ্ছা ও শারীরিক অবস্থা ইত্যাদি বুঝিয়া আহার করা কর্ত্তব্য। অল্প আহারে যে প্রকার শরীর শীর্ণ ও দুর্ব্বল হয়, অধিক আহারে তদপেক্ষা গুরুতর কষ্টদায়ক অজীর্ণ রোগাদির উৎপত্তি হয়। অতএব উপযুক্ত আহারই সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম। চারি পাঁচ ঘণ্টা ব্যবধানে আহার করা উচিত। একবারের ভুক্ত দ্রব্য পাকস্থলীতে সম্পূর্ণ পরি-

পাক না হইতে হইতেই পুনরায় আহার করিলে অজীর্ণ রোগ জন্মে, এবং তাহাতে শরীর অতিশয় ক্লিষ্ট হয়।

ব্যায়ামের বিধান।

একেবারে অধিক কাল ধরিয়া কঠিন ব্যায়াম করা উচিত নহে। প্রত্যেক কঠিন ব্যায়ামেব পর কিছু কাল বিশ্রাম করা আবশ্যক। যদি ব্যায়াম করিতে করিতে বুকের পার্শ্বে বেদনা বোধ হয়, তবে তৎক্ষণাৎ ব্যায়ামে ক্ষান্ত হওয়া উচিত। যাহাদিগের শরীর অতি দুর্ব্বল, তাহাদিগের অতি সহজ ব্যায়াম অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। যাহাতে শারীরিক পরিশ্রম অধিক হয় এমন ব্যায়াম তাহাদিগের পক্ষে অবৈধ। যাহাদিগের হৃদ্‌রোগ (heart-disease) থাকে তাহাদিগের পক্ষে ব্যয়াম নিষিদ্ধ। যাহাদিগের ঘাড় ছোট, মস্তক বড়, এবং সময়ে সময়ে অল্প পরিশ্রমে মাথা গরম হয়, অর্থাৎ যাহাদিগের মাথায় সহজে রক্ত উঠিবার সম্ভাবনা, তাহাদিগের অতি সহজ ব্যায়াম ভিন্ন কঠিন ব্যায়াম অভ্যাস করা উচিত নহে, কেন না তাঁহাদিগের হঠাৎ এপোপ্লেক্সি অর্থাৎ সন্ন্যাস রোগ উপস্থিত হইতে পারে। যাহাদিগের ক্ষয়কাশ, রক্তবমন ও হার্ণিয়া (অন্ত্র-বৃদ্ধি রোগ) থাকে, তাহারা ব্যায়াম হইতে নিবৃত্ত থাকিলেই ভাল হয়।

দুর্ব্বল বা রোগবিশিষ্ট ব্যক্তিরা যদি ব্যায়াম অভ্যাস করিতে চাহে, তবে তাহারা সুবিজ্ঞ চিকিৎসকের দ্বারা শরীর পরীক্ষা করাইয়া, ও তাঁহার অভিপ্রায় লইয়া যেন ব্যায়াম শিক্ষা করে। ব্যায়াম করিবার সময় জল পিপাসা হইলে, কিছু কাল, অর্থাৎ দশ পনের মিনিট বিশ্রাম করিয়া অল্প পরিমাণে জল পান করা বিধেয়। একেবারে অধিক জল পান করা উচিত নহে। বরং পুনঃ পুনঃ অল্প বিশ্রামের পর অল্প পরিমাণে পান করাও শ্রেয়ঃ।

ব্যায়ামকারীরা ন্যূন কল্পে এক ঘণ্টা কাল বিশ্রাম না করিয়া স্নান বা আহার করিবে না, কেননা যে সময়ে শরীর গরম ও রক্ত চঞ্চল থাকে, সে সময়ে হঠাৎ স্নান বা আহার করিলে সর্দ্দি গরমি উপস্থিত হইতে পারে। প্রাতঃকাল ও অপরাহ্ণ যে সময়ে অতি সুস্নিগ্ধ, সেই সময় ব্যায়াম শিক্ষার পক্ষে উপযুক্ত। শীত ও বসন্ত কাল ব্যায়াম শিক্ষার পক্ষে বিশেষ উপযোগী। অন্যান্য কালে কেবল অভ্যস্ত ব্যায়ামের চালনা রাখিয়া শরীর সুস্থ রাখা আবশ্যক। বর্ষাকাল ব্যায়াম শিক্ষার পক্ষে অনুপযোগী, কারণ অতি সামান্য ক্ষতও শীঘ্র আরাম হয় না। প্রাতে ব্যায়ামশালায় যাইবার পূর্ব্বেই স্নান করিয়া যাওয়া উচিত। শীতল জলে স্নান করা বিধেয়। যাহাদিগের শীতল জলে স্নান সহ্য না হয়, বা শরীর অতি দুর্ব্বল, তাহাদিগের পক্ষে ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করা বিধেয়।

যাহাদিগের প্রাতঃকালে স্নান সহ্য না হয়, তাহাদিগের ব্যায়ামের পরে ন্যূনাধিক দুই ঘণ্টা কাল বিশ্রাম করিয়া, শরীর স্থির হইলে স্নান করা কর্ত্তব্য। ব্যায়ামকারীদিগের শরীর পরিষ্কার রাখা অতি আবশ্যক।

—০০—

দুর্ঘটনার চিকিৎসা।

উত্তম নিয়মবিশিষ্ট ব্যায়ামশালাতে দুর্ঘটনা প্রায় ঘটে না। কিন্তু দৈবাৎ যদি কোন প্রকার দুর্ঘটনা উপস্থিত হয়, যথা হাত পা ভাঙ্গা, হাড় সরিয়া যাওয়া, চোট লাগা, স্থান বিশেষ মচ্‌কান, বেদনা-যুক্ত বা ক্ষত ইত্যাদি হওয়া, তাহার জন্য শিক্ষক ও ছাত্রদিগের প্রস্তুত থাকা আবশ্যক। যদি কোন অঙ্গের হাড় ভাঙ্গিয়া যায়, বা স্বস্থান হইতে সরিয়া যায়, তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ সে অঙ্গ সহজ ভাবে রাখিয়া, তাহার উপর নেকড়া শীতল জলে ভিজাইয়া আবৃত করিয়া, চিকিৎসক আনাইতে হইবেক।

অনুপদিষ্ট লোক দ্বারা চিকিৎসা না করাইয়া, বরং চিকিৎসকের প্রতীক্ষায় থাকা ভাল। যদি কোন স্থানে চোট লাগে, বা কোন স্থান মচ্‌কে যায়, অথবা ক্ষত হয়, তবে তৎক্ষণাৎ ব্যায়াম হইতে ক্ষান্ত হইয়া শীতল জলের পটী দিতে হইবে।

ক্ষত স্থানে যদি ধুলা, বালি, সুরকি বা অন্য কোন বস্তু সংলগ্ন থাকে, তবে সে সমস্ত শীতল জলে পরিষ্কার করিতে হইবে।

সর্ব্বদা ব্যায়ামশালার নিকট শীতল জল রাখা আবশ্যক। শীতল জলই ব্যায়ামকারীর সকল পীড়ার এক প্রকার মহৌষধ। জলের এক নাম যে জীবন, তাহা ব্যায়ামশালায় প্রত্যক্ষ করা যায়। ছিন্ন বস্ত্র শীঘ্র না পাইলে, চাদর বা পরিধেয় ধুতির কিয়দংশ ছিন্ন করিয়া লইতে সঙ্কুচিত হওয়া উচিত নহে।

ব্যায়াম জনিত সকল পীড়াতে চক্ষে ও মুখে শীতল জল দিতে হইবে এবং কিঞ্চিৎ জল পান করাইলেও দৌর্ব্বল্য নিবারণ হইবে। যদি মস্তকে কোন আঘাত জন্য ব্যায়াম-কারী মূর্চ্ছিত হয়, তাহা হইলে চক্ষে, মুখে এবং বুকে সজোরে পুনঃ পুনঃ জলের ছিটা দিতে হইবে, ও মস্তকে প্রথম জোরে জলের ছিটা দিয়া ক্রমে আস্তে আস্তে জল ধারা করিতে হইবে। গাড়ুর নলে জল সেচন করা বিধেয়। গাড়ু অভাবে ঘটিতেও এক প্রকার চলিতে পারে। যে যে স্থানে জল পটীর ব্যবস্থা করা গিয়াছে, সেই সেই স্থানে প্রথমে জল সেচন করিয়া পরে জল পটী দিলে একেবারে বেদনার লাঘব হইবে।

যদি অধিক কাল ব্যায়াম করিতে করিতে বুকের পার্শ্বে

বেদনা বোধ হয়, তবে সে বেদনার স্থানে জল সেচন করিবার বা জল-পটী দিবার আবশ্যকতা নাই। ব্যায়ামে ক্ষান্ত দিলেই কিছু কাল পরে সে বেদনা আপনিই যাইবে।

জল-পটি প্রস্তুত করা অতি সহজ। ছিন্ন বস্ত্র (নেকড়া) দুই ভাঁজ করিয়া জলে ভিজাইয়া পীড়ার স্থান ঢাকিয়া দিতে হইবে। যদি আঘাতের স্থানে অতিশয় বেদনা হয়, তবে এক পোয়া জলের সহিত ১ তোলা টিংচার আর্ণিকা মিশাইয়া, তদভাবে চারি আনা ওজনে আফিঙ্গ, অর্দ্ধসের জলের সহিত ভাল রূপে গুলিয়া, সেই জলে পটী ভিজাইয়া বেদনা স্থানে দিলে, বেদনা ক্রমে কমিয়া যাইবে।

ঔষধ সর্ব্বদা পাওয়া কঠিন, কিন্তু জল, সেচন ও পটী করিয়া দেওয়া অতি সহজ। জলের প্রতি যেন অবিশ্বাস ও হতাদর করা না হয়। মনোযোগ-পূর্ব্বক জল সেচন ও পটী দিলে পীড়ার অনেক লাঘব হইবে। পটী যেন শুষ্ক না হয়, সর্ব্বদাই যেন শীতল জলে আর্দ্র থাকে। এ বিষয়ে বিশেষ মনোযোগ করা প্রয়োজন। যদি ঐ সমস্ত বেদনার জন্য জ্বর হয়, তবে যথাশাস্ত্র লঘু পথ্য, (খৈ বা মুড়ি, শাগু বা এরারুট বা বিস্‌কিট বা রুটী) ব্যবহার করা এবং শরীরকে বিশ্রাম দেওয়া উচিত। আরোগ্য না হওয়া পর্য্যন্ত অঙ্গ চালনা করা উচিত নহে। যদি মল বদ্ধ থাকে তবে কাষ্টরঅইল অর্থাৎ রেড়ির তৈল সেবন করিয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার করা আবশ্যক।

১ম ব্যায়াম।

দণ্ডায়মান হওয়া (দাঁড়ান।)

সর্ব্ব প্রথমে দাঁড়ান শিক্ষা করা আবশ্যক। শিক্ষক সম্মুখে দাঁড়াইয়া ছাত্রদিগকে যে প্রকার অনুমতি করিবেন, ছাত্রেরা সেই প্রকার করিবে।

সোজা হইয়া, দুই পায়ের গুল্‌ফ (গোড়ালি) একত্র করিয়া দাঁড়াও।

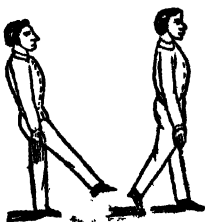
এ সময়ে মস্তক সরল ভাবে রাখিবে এবং সম্মুখে দৃষ্টি করবে। ১ম চিত্র দেখ।

১ম চিত্র।

২য় ব্যায়াম।

চলন।

প্রথম ব্যায়ামের ন্যায় দাঁড়াও। প্রথমে দক্ষিণ পা সম্মুখে এক গজ দূরে নিক্ষেপ কর। পরে বাম পা, দক্ষিণ পায়ের সম্মুখে এক গজ দূরে নিক্ষেপ কর। এই প্রকার প্রথমে দক্ষিণ পা, পরে বাম পা ফেলিয়া চলিবে। অন্য সময় চলিতেও নিকটে নিকটে পা ফেলিয়া চলিও না। যত অন্তরে পা ফেলিয়া চলিতে পার চলিবে। যদি দুই তিন জনে একত্র চল, তাহা হইলে সকলেরই দক্ষিণ পা যেন সমান ভাবে একেবারে, এবং বাম পা যেন সমান ভাবে একেবারে চলে। এটী অভ্যাস করিতে প্রথমে কিছু অসুবিধা বোধ হইবে,

২ য় চিত্র। ৩ য় চিত্র।

কিন্তু পরে ক্রমশঃ সহজ হইয়া উঠিবে। ২য় ও ৩য় চিত্র দেখ।

৩য় ব্যায়াম।

দৌড়ান।

দৌড়াইলে শরীরের প্রায় সমস্ত অংশের চালনা হয়। এজন্য যত্ন-পূর্ব্বক দৌড়ান অভ্যাস করা উচিত; দৌড়ান দুই প্রকার, নিকটে নিকটে পা ফেলিয়া ও দূরে দূরে পা ফেলিয়া। শেষ প্রকার দৌড়ান বিশেষ-রূপে ব্যায়ামকারী দিগের অভ্যাস করা উচিত। কেননা নিকটে নিকটে পা ফেলিয়া দৌড়াইতে দুই পা শীঘ্র ক্লান্ত হয়। দৌড়াইবার বেগ তিন প্রকার। ধীর-বেগ, মধ্য-বেগ ও দ্রুত-বেগ। ধীর ও মধ্য বেগে দৌড়ান অভ্যাস করা ব্যায়ামকারীদিগের পক্ষে বিধেয়, কারণ দ্রুতবেগে দৌড়াইতে শীঘ্র ক্লান্তি জন্মে, এবং ব্যায়ামকারী অধিক কাল ব্যায়াম অভ্যাস করিতে সমর্থ হয় না। দূরে দূরে পা ফেলিয়া, ধীর-বেগে ও মধ্য-বেগে

দৌড়ান অভ্যাস করা শ্রেয়ঃ। ৪র্থ, ৫ম ও ৬ষ্ঠ চিত্র দেখ।

৪ র্থ চিত্র।   ৫ ম চিত্র।   ৬ ষ্ঠ চিত্র।

ধীরবেগ।   মধ্যবেগ।   দ্রুতবেগ।

লম্ফ দেওয়া (লাফান।)

লম্ফন কার্য্যের অভ্যাসে কটিদেশ সবল হয়। লম্ফ দিতে হইলে দুই হাত ঈষদুচ্চ করিয়া; দুই জানু সম্মুখে বক্রভাবে রাখিয়া, মস্তক ও বক্ষঃস্থল সম্মুখ ভাগে ঈষদবনত করিয়া, একেবারে হঠাৎ সমস্ত শরীর উর্দ্ধে নিক্ষেপ করিতে হয়। লম্ফন সাধারণতঃ চারি প্রকার; যথা, উর্দ্ধলম্ফন, অধোলম্ফন, পরিসর-লম্ফন এবং মিশ্র লম্ফন। লম্ফ দ্বারা

উচ্চ স্থানে আরোহণ করাকে ঊর্দ্ধ লম্ফন বলে। লম্ফ দিয়া নিম্ন স্থানে পতিত হওয়াকে অধোলম্ফন বলে। সমান ভূমিতে লম্ফ দিয়া এক স্থান হইতে অন্য স্থানে যাওয়াকে পরিসর-লম্ফন কহে। এবং লম্ফ দিয়া ভিত্তি বা অন্য কোন প্রকার অবরোধ উল্লঙ্ঘন করিয়া কোন স্থানে পতিত হওয়াকে [যে লম্ফন ক্রিয়াতে ঊর্দ্ধ লম্ফন ও পরিসর লম্ফন, বা ঊর্দ্ধ লম্ফন ও অধোলম্ফন, বা পরিসর-লম্ফন ও অধোলম্ফন মিলিত হয়] মিশ্র লম্ফন কহে। এই চারি প্রকার লম্ফনের প্রত্যেক লম্ফন তিন প্রকারে অভ্যাস করিতে হইবে। তাহাদিগকে সম্মুখ-লম্ফন, পশ্চাৎ লম্ফন এবং পার্শ্ব-লম্ফন কহে। লম্ফ দ্বারা সম্মুখে অগ্রসর হওয়াকে সম্মুখ-লম্ফন, পশ্চাৎদিকে যাওয়াকে পশ্চাৎ লম্ফন, এবং দক্ষিণ অথবা বাম দিকে যাওয়াকে পার্শ্ব-লম্ফন বলে।

—০০—

৪র্থ ব্যায়াম।

সম্মুখে ঊর্দ্ধ লম্ফন।

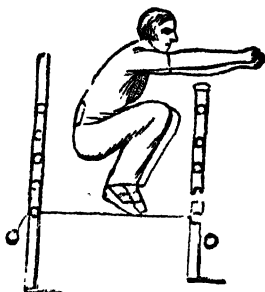
একটী পাঁচ বা ছয় হাত লম্বা রজ্জু ভূমি হইতে অর্দ্ধ

হস্ত ঊর্দ্ধে আড় ভাবে ঝুলাও। * দুই পা সংযত (যোড়) করিয়া সরল ভাবে, রজ্জুর নিকটে দাঁড়াও। দুই পা যেন রজ্জু হইতে চারি পাঁচ অঙ্গুলি দূরে থাকে। দুই পা সংযত করিয়া, একেবারে লম্ফ দিয়া রজ্জু উল্লঙ্ঘন কর (পার হও)।

---

* লম্ফন শিক্ষা করিবার যন্ত্র অতি সাধারণ। ৩।৪ হাত ব্যবধান করিয়া দুইটী পাঁচ ছয় হাত লম্বা বাঁশ বা কাষ্ঠ ভূমিতে পুতিতে হইবে। দুই হাত পরিমাণ ভূমিতলে পোতা থাকিবে এবং তিন চারি হাত পরিমাণ উপরে থাকিবে। যে অংশ উপরে থাকিবে তাহার অর্দ্ধ হস্ত উপরে এক গাছি অঙ্গুলি-পরিমাণ মোটা রজ্জু সহজে যাতায়াত করিতে পারে তদুপযুক্ত ছিদ্র করিতে হইবে। প্রথম ছিদ্রের উপর ক্রমে চারি অঙ্গুলি অন্তরে উপর্য্যুপরি কতক গুলী ছিদ্র করিতে হইবে। প্রথম ছিদ্রের মধ্যে রজ্জু দিয়া, রজ্জুর বাহিরে দুইদিকে দুইটী ভাটা ঝুলাইতে হইবে। ভাটা যেন অধিক ভারি না হয়। দুই দিকে দুই ভাটাতে রজ্জু টান করিয়া রাখিবে। কিন্তু ব্যায়ামকারীর পা ব্যায়ামের সময় যদি রজ্জুতে লাগে তবে তৎক্ষণাৎ রজ্জু শিথিল হইবে। ক্রমে আবশ্যক ও ইচ্ছা মত ব্যায়মকারী আপনি রজ্জু উচ্চ ও নিম্ন করিয়া লইবে। এ ব্যায়াম অভ্যাসের সঙ্গে রজ্জু ক্রমে উচ্চ করিতে হইবে।

এ সময় দুই পা যেন অসংযত অর্থাৎ ছাড়াছাড়ি না হয়, এবং রজ্জুতেও না লাগে। ৭ ম চিত্র দেখ।

৭ ম চিত্র।

রজ্জুর দুই দিক দুই খুঁটিতে এ প্রকারে আবদ্ধ করিতে হইবে, যে ব্যায়ামকারীর পা তাহাতে লাগিলেই যেন তৎক্ষণাৎ তাহা দুলিয়া পড়ে। রজ্জু দুই দিকে দুই জন ধরিয়া থাকিলে ভাল হয়, কারণ ব্যায়ামকারীর পা তাহাতে লাগিবা মাত্র রজ্জু-ধারীরা, রজ্জু ছাড়িয়া দিতে পারে। রজ্জুর দুই দিক যদি অত্যন্ত দৃঢ়রূপে আবদ্ধ থাকে, তাহা হইলে ব্যায়ামকারীর পা তাহাতে আবদ্ধ হইয়া কষ্ট-দায়ক হইতে পারে। ব্যায়ামকারীর দুই পা সংযত করিয়া লম্ফ দিতে প্রথমে কঠিন বোধ হইবে, কিন্তু ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করিলে সহজ হইয়া যাইবে। ক্রমশঃ রজ্জু উচ্চ করিতে

হইবে। এ ব্যায়াম ভালরূপ অভ্যাস হইলে, দুই তিন হস্ত উচ্চ রজ্জু, বা অন্য কোন অবরোধ ব্যায়ামকারী অনায়াসে লম্ফ দিয়া পার হইতে পারিবে।

—০০—

৫ম ব্যায়াম।

বাম পার্শ্বে ঊর্দ্ধ লম্ফন।

রজ্জু বামে রাখিয়া সরল ভাবে দাঁড়াও। রজ্জু হইতে বাম পা যেন চারি ছয় অঙ্গুলি পরিমাণ দূরে থাকে।

একেবারে দুই পা সংযত (যোড়) করিয়া লম্ফ দিয়া রজ্জু উল্লঙ্ঘন কর। ক্রমে ছয়বার এই প্রকার অভ্যাস করিতে হইবে।

—০০—

৬ষ্ঠ ব্যায়াম।

দক্ষিণ পার্শ্বে ঊর্দ্ধ লম্ফন

রজ্জু দক্ষিণে রাখিয়া সরল ভাবে দাঁড়াও। দক্ষিণ পা যেন রজ্জু হইতে ৪। ৬ অঙ্গুলি পরিমাণ দূরে থাকে।

একেবারে দুই পা সংযত (যোড়) করিয়া লম্ফ দিয়া রজ্জু উল্লঙ্ঘন কব। ক্রমে এই প্রকার ছয়বাব অভ্যাস করিতে হইবে।

৭ম ব্যায়াম।

পশ্চাতে ঊর্দ্ধ লম্ফন।

রজ্জু পশ্চাদ্ভাগে রাখিয়া সরল ভাবে দাঁড়াও। দুই পায়ের গুল্ফ (গোড়ালি) যেন রজ্জু হইতে ৪। ৬ অঙ্গুলি পরিমাণ অন্তরে থাকে।

একেবারে দুই পা একত্র করিয়া রজ্জু উল্লঙ্ঘন কর। এই প্রকার ছয়বার অভ্যাস করিতে হইবে।

পূর্ব্ব তিন ব্যায়াম অপেক্ষা এ ব্যায়াম কঠিন। ইহা সাবধানে অভ্যাস করিতে হইবে।

—০০—

৮ম ব্যায়াম।

সম্মুখে পরিসর-লম্ফন।

দুই পা সংযত করিয়া দুই হাত দুই উরুর বাহির পার্শ্বে সহজ ও সরল ভাবে রাখিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াও।

পায়ের সম্মুখে বাম দিক্ হইতে দক্ষিণ দিকে একটী সরল লম্বা রেখা টান। সেই রেখার সম্মুখে এক হাত অন্তরে তাহার সমান্তরাল আর একটী লম্বা রেখা টান।

দুই পা একত্র (যোড়) করিয়া একবারে লম্ফ দিয়া দুই রেখা উল্লঙ্ঘন কর। এই প্রকার ছয় বার অভ্যাস করিতে

হইবে। এ ব্যায়াম ভাল অভ্যাস হইলে, প্রথম রেখা হইতে দ্বিতীয় রেখা ক্রমে অন্তর করিবে। ক্রমে ৭।৮ হস্ত পরিসর স্থান এক লম্ফে পার হইতে পারিবে।

ঊর্দ্ধ-লম্ফনের ন্যায় পরিসর-লম্ফন বাম দিকে, দক্ষিণে এবং পশ্চাতে অভ্যাস করিতে হইবে। এ বিষয় বিশেষ বিস্তারিত করিয়া লেখা অনাবশ্যক।

—০০—

৯ম ব্যায়াম।

সম্মুখে অধোলম্ফন।

সম্মুখে একখানি বেঞ্চ এবং তদুপরি একটি টুল রাখ।* পরে তাহার উপরে আরোহণ করিয়া সরল ভাবে দাঁড়াও, এবং সম্মুখে নিম্ন দিকে লম্ফ দিয়া পড়। উচ্চ ও পরিসব লম্ফনের ন্যায় নিম্ন লম্ফ ও দক্ষিণে, বামে ও পশ্চাৎ দিকে ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করিতে হইবে।

---

* এক খানি বেঞ্চের উপর এক খানি টুল রাখিলে যত উচ্চ হয়, তত উচ্চ করিরা দুই দিকে দুইটী বাঁশ কিম্বা কাষ্ঠ পুতিয়া তাহার উপর আড় করিয়া আর একটা বাঁশ কিম্বা কাষ্ঠ রাখ। তদুপরি আরোহণ করিয়া নিম্ন-লম্ফন অভ্যাস করিতে সুবিধা হইবে।

এ ব্যায়াম যত অভ্যাস হইবে, ততই অধিক উচ্চ হইতে লম্ফ দেওয়া ক্রমে অভ্যাস করিতে হইবে। এটী ভাল রূপ অভ্যাস হইলে, একতালা দালানের উপর হইতে লম্ফ দিয়া পড়িলেও কোন কষ্ট বোধ হইবে না।

লম্ফ দিবার সময় দুই পা যেন এক স্থানে একেবারে মাটীতে পড়ে। পা অগ্র পশ্চাৎ হইয়া মাটীতে পড়িলে বেদনা লাগিবার এবং সমস্ত শরীরে ঝাঁকি লাগিবার সম্ভাবনা।

১০ম ব্যায়াম।

সম্মুখে মিশ্র-লম্ফন।

দুই পা যোড় করিয়া, দুই হাত দুই উরুর বাহির পার্শ্বে সহজ ও সরল ভাবে রাখিয়া, সোজা হইয়া দাঁড়াও।

অল্প উচ্চ এক খানি বেঞ্চ আড় করিয়া সম্মুখে রাখিয়া, একেবারে দুই পা যোড় করিয়া লম্ফ দিয়া উল্লঙ্ঘন কর। এই প্রকার ছয়বার অভ্যাস কর। এটি ভাল রূপ অভ্যাস হইলে, উচ্চ-লম্ফনেও পরিসর-লম্ফনের ন্যায় দক্ষিণ দিকে, বাম দিকে ও পশ্চাৎ দিকে বেঞ্চ রাখিয়া লম্ফ দিয়া উল্লঙ্ঘন করা অভ্যাস করিবে।

বেঞ্চ উল্লঙ্ঘন করা অভ্যাস হইলে তক্তোপোষ পার

হওয়া অভ্যাস করিবে। পরে টেবেল অর্থাৎ মেজ ইত্যাদি লম্ফ দিয়া উল্লঙ্ঘন করিতে পারিবে।

ব্যায়ামের জন্য যন্ত্রাদি প্রস্তুত করিয়া, ব্যায়াম শিক্ষা করিবার পূর্ব্বে যন্ত্র ব্যতীত কতকগুলি ব্যায়াম-কৌশল শিক্ষা করা উচিত। এই জন্য যে কয়েকটী সাধারণ ব্যায়াম শিক্ষা করিতে কোন যন্ত্রের আবশ্যক হয় না তাহাই প্রথমে উল্লেখ করিলাম।

—০০—

১১শ ব্যায়াম।

পশ্চাতে হাত মিলান।

দুই পা যোড় এবং দুই হাত একত্র কর। ঠিক সোজা হইয়া দাঁড়াও। দুই হাত সরল ভাবে স্কন্ধের সমান উচ্চ করিয়া, সম্মুখে প্রসারিত ও একত্রিত কর।

দুই হাত ফাঁক করিয়া, এবং বাহু ও হাত সোজা ও স্কন্ধের সমান উচ্চ রাখিয়া, পশ্চাদ্ভাগে দুই হাতের পৃষ্ঠদেশ একত্র মিলাইতে চেষ্টা কর। চেষ্টা করিলে ক্রমশঃ দুই হাতের পৃষ্ঠ-দেশ একত্রিত হইবে। এ সময়ে শরীর সোজা রাখিতে হইবে। এ ব্যায়াম যে পর্য্যন্ত শিক্ষা না হয়, সে পর্য্যন্ত পুনঃ পুনঃ অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। ইহাতে বক্ষঃস্থল প্রশস্ত হয়।

—০০০—

১২শ ব্যায়াম।

সম্মুখে মুষ্টি-নিক্ষেপ।

হাত সম্মুখে প্রসারিত করিয়া, ও হাতের চেটো চিত করিয়া রাখিয়া, পূর্ব্ববৎ দাঁড়াও। দুই হাত মুঠো কর। দুই কনুই শীঘ্র এমন ভাবে পশ্চাৎ-ভাগে লইয়া আইস, যেন দুই মুঠো তোমার পার্শ্বদেশ পর্য্যন্ত আইসে। দুই মুঠো শীঘ্র শীঘ্র এমন জোরে পুনর্ব্বার সম্মুখে নিক্ষেপ কর, যেন সম্মুখে কোন ব্যক্তিকে আঘাত করিতে যাইতেছ। যতক্ষণ ক্লান্ত না হও, ততক্ষণ পুনঃ পুনঃ এই ব্যায়াম অভ্যাস কর।

—০০০—

১৩শ ব্যায়াম।

ঊর্দ্ধে মুষ্টি-নিক্ষেপ।

পূর্ব্ববৎ দাঁড়াও। দুই হাত মুঠো কর। মুঠো করিয়া দুই মুঠো স্কন্ধের নিকটে লইয়া আইস, এবং শীঘ্র এরূপ জোরে উত্তোলন কর, যেন উপরিস্থ কোন ব্যক্তিকে আঘাত করিতে যাইতেছ। পরে জোরে দুই কনুই নীচে লইয়া আইস। এই প্রকার বারম্বার কর।

১৪শ ব্যায়াম।

হাত ঘুরান।

সম্মুখে ঈষদবনত হইয়া দাঁড়াও। দুই হাত মুঠো করিয়া দুই দিকে প্রসারিত কর। হাত ও বাহু সরলভাবে রাখিয়া ক্রমে ক্রমে মস্তকের উপর আনিয়া উচ্চ কর। পরে সোজা ভাবে সম্মুখ দিয়া নিম্নদিকে অবনত কর, ও ঘুরাইয়া পশ্চাৎ দিক দিয়া মস্তকের উর্দ্ধে পূর্ব্ব স্থানে লইয়া আইস। এই প্রকার পুনঃ পুনঃ ঘুরাও। কিন্তু এতাবৎ কাল শরীর যেন পূর্ব্ববৎ থাকে। ইহাতে বাহু ও সকল অঙ্গ সহজ ভাবে খেলিবে।

প্রথমতঃ এ ব্যায়াম কঠিন বোধ হয়, কিন্তু অভ্যাস করিতে করিতে ক্রমে সহজ হইয়া উঠে।

—১০০—

১৫শ ব্যায়াম।

পায়ের অঙ্গুলি দ্বারা ভূমি স্পর্শ করিয়া দাঁড়ান।

উরুর বাহির পার্শ্বে দুই হাত রাখ। এবং সরল ভাবে দুই পায়ের অঙ্গুলির উপর দাঁড়াও। যত দূর পার উচ্চ হও, এবং যত ক্ষণ পার উচ্চ ভাবে থাক।

এ ব্যায়াম অভ্যাস হইলে অঙ্গুলির উপর দাঁড়াইয়া লম্ফ

দিবে। দেখিও সে সময় যেন হাঁটু ও শরীর সোজা থাকে। এবং পায়ের গুল্‌ফ (গোড়ালি) ভূমি স্পর্শ না করে।

—০০—

১৬শ ব্যায়াম।

গুল্‌ফ দ্বারা পশ্চাৎ-দেশ স্পর্শন।

পূর্ব্ববৎ দাঁড়াও। পায়ের গুল্‌ফ দ্বারা আপন নিতম্ব অর্থাৎ পাছা স্পর্শ কর। প্রথমে দক্ষিণ গুল্‌ফ, পরে বাম গুল্‌ফ দ্বারা স্পর্শ কর। এই রূপ ক্রমে শীঘ্র শীঘ্র করিতে অভ্যাস কর।

—০০—

১৭শ ব্যায়াম।

জানু দ্বারা বক্ষঃস্থল স্পর্শন।

সরল ভাবে দাঁড়াও। প্রথমে দক্ষিণ জানু, পরে বাম জানু দ্বারা বক্ষঃস্থল স্পর্শ কর। এই প্রকার পুনঃ পুনঃ অভ্যাস কর। সাবধান যেন শরীর সম্মুখে অবনত না হয়।

এই ব্যায়াম অভ্যাস করিলে জানুদ্বয় ক্রমে প্রসারিত হইবে।

—০০—

১৮শ ব্যায়াম।

লম্ফ দিয়া গুল্‌ফ দ্বারা পশ্চাৎ-দেশ স্পর্শন।

সরল ভাবে দাঁড়াও। দুই হাত দুই উরুর বাহির পার্শ্বে রাখ, এবং লম্ফ দিয়া দুই পায়ের গুল্‌ফ দ্বারা একেবারে দুই নিতম্ব স্পর্শ করিয়া পূর্ব্ববৎ দাঁড়াও। এই প্রকার পুনঃ পুনঃ অভ্যাস কর।

এ ব্যায়াম অভ্যাস করিবার জন্য, পায়ের অঙ্গুলির উপর কিঞ্চিৎ কিঞ্চিৎ ভর দিয়া লম্ফ দিতে হইবে। যে স্থান হইতে লম্ফ দিবে, দুই পা পুনরায় যেন সেই স্থানেই আইসে। প্রতি লম্ফে পায়ের অবস্থিতি-স্থান যেন পরিবর্ত্তিত না হয়।

এ ব্যায়াম ক্রমে ক্রমে অভ্যাস হইবে। প্রথমে কঠিন বোধ হইতে পারে, কিন্তু ক্রমে সহজ বোধ হইবে।

—০০—

১৯শ ব্যায়াম।

জানু দ্বারা ভূমি স্পর্শন।

সরল ভাবে দাঁড়াইয়া দুই পা একত্র কর। দুই পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ সমান ভাবে এক লাইনে, এবং দুই হাত উরুদ্বয়ের বাহির পার্শ্বে রাখ, এবং জানুদ্বয়ের দ্বারা ধীরে ধীরে ভূমি স্পর্শ কর।

পরে ধীরে ধীরে উঠিয়া সরলভাবে দাঁড়াও। যেন হস্তদ্বয় উরু হইতে, এবং বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ স্বস্থান হইতে অপসৃত (ছাড়া) না হয়। এই প্রকার ক্রমাগত বিংশতি বার কর।

—০০—

২০শ ব্যায়াম।

একটী জানুর উপর অবস্থিতি।

সরলভাবে দাঁড়াও। দক্ষিণ পা ভূমিতে রাখিয়া বাম পা উচ্চ কর। দক্ষিণ জানুর ভরে অবস্থিতি কর। বাম পদ যেন ভূমি হইতে উচ্চ ভাবে থাকে। পরে উঠিয়া দাঁড়াও। দক্ষিণ পদ যেন স্থানভ্রষ্ট না হয়।

—০০—

২১শ ব্যায়াম।

বাম জানু দ্বারা ভূমি স্পর্শন।

দক্ষিণ পায়ের উপর ভর দিয়া দাঁড়াইয়া, ও বাম জানু বক্রভাবে রাখিয়া, বাম পা পশ্চাৎ দিকে লও। বাম হস্ত দ্বারা বাম পদের পাতা ধর। এ সময়ে শরীর যেন সোজা থাকে।

বাম জানু দ্বারা ভূমি স্পর্শ কর। এবং বাম হস্তে বাম পদের পাতা ধরিয়াই পুনর্ব্বার উঠিয়া দাঁড়াও। দেখিও

দক্ষিণ পদ যেন স্থানভ্রষ্ট না হয়। সর্ব্বদাই যেন এক স্থানে থাকে। এই প্রকার ক্রমে দুই পায়ে অভ্যাস কর।

এ ব্যায়াম অভ্যাস করিবার সময় বোধ হয় যেন পা কেহ বল-পূর্ব্বক ছাড়াইয়া লইবার চেষ্টা করিতেছে। কিন্তু অভ্যাস করিতে করিতে ক্রমে সহজ হইয়া উঠে।

—০০—

২২শ ব্যায়াম।

প্রকারান্তরে জানু দ্বারা ভূমি স্পর্শন।

এ ব্যায়াম ও পূর্ব্বের মত অভ্যাস করিও। কেবল হস্ত দ্বারা পা ধরিও না। অন্য পা যেন স্থানচ্যুত না হয়।

—০০—

২৩শ ব্যায়াম।

প্রণাম করা।

দুই পা একত্র করিয়া, পায়ের অঙ্গুলি সমানভাবে এক লাইনে রাখিয়া, ও দুই হস্ত দুই উরুর বাহির পার্শ্বে সরল-ভাবে রাখিয়া, সরলভাবে দাঁড়াও। ক্রমে দুই পায়ের অঙ্গুলির উপর সোজা হইয়া দাঁড়াও, এবং ধীরে ধীরে দুই জানু বক্র করিয়া পায়ের গুল্‌ফের উপর উপবেশন কর। সমস্ত শরীরের

ভার যেন দুই পায়ের অঙ্গুলির উপর থাকে, এবং জানু যেন ভূমি স্পর্শ না করে। এই অবস্থাতে মস্তক ক্রমে ক্রমে সম্মুখে অবনত পূর্ব্বক ভূমি স্পর্শ করিয়া ক্রমে ক্রমে উঠিয়া দাঁড়াও। দেখিও যেন পায়ের অঙ্গুলি এক ভাবে থাকে।

এ ব্যায়াম প্রথমতঃ অতি দুঃসাধ্য বোধ হয়। কিন্তু অভ্যাস করিতে করিতে ক্রমে সহজ হইয়া উঠে।

—০০—

২৪শ ব্যায়াম।

উপবেশন।

সোজা হইয়া দাঁড়াও। দুই হাত উরুর বাহিব পার্শ্বে রাখ। দক্ষিণ পা বাম পায়ের বাম পার্শ্বে রাখিয়া, কৃষ্ণ ঠাকুরের ন্যায় দাঁড়াও। এই অবস্থাতে ধীরে ধীরে ভূমির উপর উপবেশন কর। দেখিও পা যেন কৃষ্ণঠাকুরের পায়ের ন্যায়ই থাকে। পুনরায় ধীরে ধীরে উঠিয়া দাঁড়াও। দেখিও যেন পা পূর্ব্বমত, ও দুই হাত দুই উরুর বাহির পার্শ্বে পূর্ব্ববৎ থাকে।

—০০—

২৫শ ব্যায়াম।

প্রকারান্তরে উপবেশন।

সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় সম্মুখে বিস্তার কর, এবং দক্ষিণ পদ সরলভাবে সম্মুখে উঠাও, যেন উহা শরীরের সহিত সম-কোণ করিয়া থাকে। বাম-জানু ক্রমে ক্রমে বক্র করিয়া ও দক্ষিণ পা সরল ভাবে রাখিয়া, উপবেশন কর।

পুনরায় ধীরে ধীরে উঠিয়া দাঁড়াও, দেখিও যেন দক্ষিণ পদ ও হস্তদ্বয় পূর্ব্ববৎ থাকে। ৮ম চিত্র দেখ।

৮ম চিত্র।

এ ব্যায়াম শীঘ্র শীঘ্র অভ্যাস করা যায় না। অতি অল্পে অল্পে অভ্যাস করিবে। প্রথমে ইহা অসম্ভব বলিয়া বোধ হয় কিন্তু ক্রমে সহজ হইয়া আইসে। ব্যায়ামকারী যে যন্ত্র-সহ-ব্যায়াম অভ্যাস করিয়াছেন, এবং তাঁহার শরীর যে

সবল হইয়াছে, এই ব্যায়াম করিতে পারিলেই তাহার পরিচয় পাওয়া যায়। যে প্রকার দক্ষিণ পদ সরলভাবে সম্মুখে তুলিয়া অভ্যাস করিবে, সেই প্রকার বামপদও সরল ভাবে সম্মুখে তুলিয়া অভ্যাস করিবে।

—০০—

২৬শ ব্যায়াম।

শূন্যে দুই পা কাওড়া*দেওয়া।

পদদ্বয়ের অঙ্গুলি একত্র করিয়া, হস্তদ্বয় পার্শ্বে প্রসারণ পূর্ব্বক, উচ্চ হইয়া পায়ের অঙ্গুলির উপর দাঁড়াইয়া লম্ফ দাও।

৯ম চিত্র।

* দক্ষিণ পা বাম দিকে ও বাম পা দক্ষিণ দিকে, ফিরাইয়া দেওয়াকে কাওড়া দেওয়া কহে।

এবং শূন্যেতে দুই পা কাওড়া দিয়া কৃষ্ণঠাকুরের ন্যায় হইয়া, পুনরায় মাটীতে দুই পায়ের অঙ্গুলির উপর পূর্ব্বমত দাঁড়াও।

৯ম চিত্র দেখ।

দেখিও পায়ের অঙ্গুলি যেন পূর্ব্ববৎ সরল ভাবে থাকে।

—০০—

২৭শ ব্যায়াম।

পাদ দ্বারা হস্ত স্পর্শন।

সোজা হইয়া দাঁড়াও। দক্ষিণ হস্ত দক্ষিণ দিকে উত্তোলন কর, যেন দক্ষিণ বাহু ও দক্ষিণ হস্ত, স্কন্ধের সহিত সমান উচ্চে সরলভাবে থাকে। ১০ম চিত্র দেখ।

১০ম চিত্র।

দক্ষিণ হস্ত দ্বারা দক্ষিণ পদ স্পর্শ কর। দক্ষিণ জানু যেন সরলভাবে থাকে। এই প্রকার বাম পায়েও অভ্যাস কর।

২৮শ ব্যায়াম।

শূন্যে পদ-প্রসারণ।

সোজা হইয়া দাঁড়াও। লম্ফ দাও, এবং শূন্যোতে যত দূর পার দুই পা প্রসারিত কর।

মৃত্তিকা স্পর্শ করিবার পূর্ব্বেই দুই পা একত্র কর, এবং পূর্ব্ববৎ পূর্ব্ব স্থানে সরল ভাবে দাঁড়াও।

১১শ চিত্র।

২৯শ ব্যায়াম।

যষ্টি উলঙ্ঘন-পূর্ব্বক লম্ফন।

পদদ্বয় একত্র করিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াও। একটী লাঠি দুই হাতে মুষ্টি দ্বারা দৃঢ়রূপে ধর। দুই হাত যেন পরস্পর

দুই হস্ত পরিমিত অন্তরে থাকে। সম্মুখে অবনত হও, লাঠি পায়ের অঙ্গুলির সম্মুখে ভূমিতে রাখ, এবং লাফ দিয়া লাঠি উল্লঙ্ঘন কর। এ সময়ে যেন হস্তদ্বয়ের মুষ্টি লাঠি হইতে শিথিল না হয়।

পশ্চাদ্ভাগে লম্ফ দিয়া পুনরায় পূর্ব্ব স্থানে দুই পা লইয়া আইস। এই প্রকার পুনঃ পুনঃ অভ্যাস কর।

—০●—

৩০শ ব্যায়াম।

দুই হস্ত মধ্যে লম্ফন।

দুই পা একত্র করিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াও। দুই হাতের মধ্যমাঙ্গুলির অগ্রভাগ পরস্পর স্পর্শ করিয়া সম্মুখে নীচে আন।

দুই হাতের মধ্য দিয়া লম্ফ দাও। দেখিও এ সময় যেন দুই হাতের অঙ্গুলি পরস্পর সংলগ্নই থাকে। এ প্রকার লম্ফন অভ্যাস করিতে হইলে এইটী কর্ত্তব্য যে, লম্ফ দিবার সময় মস্তক অধিক উন্নত না হয়। মনোযোগ-পূর্ব্বক সহজে লম্ফ দিলেই হইবে। দেখিও হাঁটু যেন চিবুকে না লাগে।

জুতা পায়ে দিয়া এ প্রকার ব্যায়াম অভ্যাস করিও না। আঘাত বিশেষতঃ জুতার গুল্‌ফ যদি উচ্চ হয়, তাহা হইলে হাতে লাগিবার সম্ভাবনা।

প্যারেলেল বার।

প্রায় ৫ হস্ত দীর্ঘ, ৪ ইঞ্চি বেধ, ৩ ইঞ্চি পরিসর, এবং উপরিভাগ বৃত্তাকার, এ রূপ দুইটী কাষ্ঠ খণ্ড, ৪ ফিট ঊর্দ্ধে ৪টী খুঁঠির উপর পরস্পর ১৮।২০ ইঞ্চি ব্যবধানে সমান্তরাল ভাবে রাখিবে। ইহাকে প্যারেলেল বার কহে। ইহারা পরস্পরও নীচের ভূমির সহিত যেন সমান্তরাল থাকে। চারিটী খুঠী, ১ গজ পরিমাণ মৃত্তিকাতে পুতিয়া রাখিবে। ইহা ইচ্ছামত উচ্চ বা নিম্ন করিয়া প্রস্তুত করা যায়। পাঁচ বৎসর বয়সের ছোট বালক-দিগের জন্য ২ ফিট উচ্চ, মধ্য-বয়স্ক বালকদিগের জন্য ৩ ফিট উচ্চ, ও যুবকদিগের জন্য ৪ ফিট উচ্চ করিয়া প্রস্তুত করিতে হয়। ইহা বাঁশের দ্বারাও প্রস্তুত করা যায়। বাঁশের প্যারেলেল বার দীর্ঘকাল স্থায়ী হয় না, মধ্যে মধ্যে, শিথিল হইলে, পরিবর্ত্তন করিতে হয়। ইহা কাষ্ঠ দ্বারা প্রস্তুত করিতে হইলে, সচরাচর শাল অথবা সেগুন কাষ্ঠের ভাল হয়। কাষ্ঠ সারযুক্ত দেখিয়া লইতে হয়।

যদি প্যারেলেল বার এক স্থান হইতে অন্য স্থানে লইবার জন্য প্রস্তুত করিতে হয়, তবে কাষ্ঠের ফ্রেমের উপর প্রস্তুত করা, এবং যোড়ের স্থানে স্ক্রু অর্থাৎ পেঁচযুক্ত কাঁটার দ্বারা বদ্ধ রাখা, আবশ্যক। তাহা হইলে ইচ্ছামত খুলিয়া অনায়াসে বাঁধিয়া লওয়া যায়।

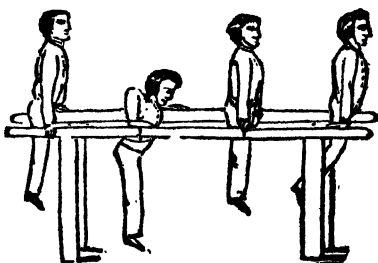
আমি প্রথমে অল্প ব্যয়ে বাঁশেরই প্রস্তুত করিতে পরামর্শ

দিই। আমি যে যে স্থানে ব্যায়াম শিক্ষা প্রদান করিয়াছি, সকল স্থানেই বাঁশের দ্বারাই প্রায় যন্ত্র প্রস্তুত করাইয়াছি, এবং বালকেরাও তাহাতেই সহজে সকল প্রকার ব্যায়াম শিক্ষা করিয়াছে। যে স্থানে অর্থের অপ্রাচুর্য্য না থাকে, সে স্থানে একেবারে কাষ্ঠের দ্বারা প্রস্তুত করাই কর্ত্তব্য।

৩১শ ব্যায়াম।

প্যারেলেল বারের উপর আরোহণ।

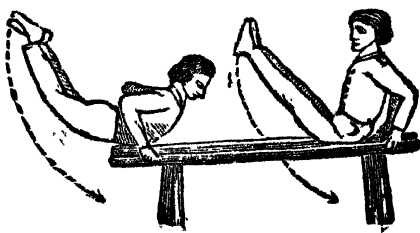
দুই হস্ত দ্বারা পার্শ্বের দুইটী বার চাপিয়া ধরিয়া দুই বারের মধ্যে দাঁড়াও। লম্ফ দিয়া উঠিয়া, ও দুই বারের উপর দুই হস্তের ভর দিয়া, সরল ও লম্বভাবে শূন্যে অবস্থিতি কর।

১২শ, ১৩শ, ১৪শ, ১৫শ, চিত্র।

পুনরায় বার হইতে ভূমিতে অবরোহণ কর। এই প্রকার পুনঃ পুনঃ অভ্যাস কর। ১২শ, ১৩শ, ১৪শ, ও ১৫শ, চিত্র দেখ।

৩২শ ব্যায়াম।

প্যারেলেল বারে দোলন।

১২শ চিত্রের ন্যায় দুই বারের উপর দুই হস্তের ভর দিয়া শূন্যেতে লম্বভাবে থাক। দুই পা সরলভাবে একত্র কর। এই অবস্থাতে পশ্চাতে ও সম্মুখে পদ দ্বারা দুলিতে আরম্ভ কর। দোলন ক্রমে এমত বৃদ্ধি কর যে, সম্মুখে দুলিতে দুলিতে পদদ্বয় যেন প্রায় মস্তক অপেক্ষা উর্দ্ধে উঠে। ১৬শ ও ১৭শ চিত্র দেখ।

১৬শ, ১৭শ, চিত্র।

৩৩শ ব্যায়াম।

প্যারেলেল বারে হস্ত দ্বারা গমন।

দুই হাত দুই বারের উপরে দিয়া সোজা হইয়া হাতের উপর ভর দিয়া দাঁড়াও।

দুই পা শূন্যে রাখিয়া, ও দুই হাতের উপর ভর রাখিয়া, দুই হাত দিয়া ধীরে ধীরে বেড়াও। দুই পায়ের কার্য্য দুই হস্ত দ্বারা সম্পাদন কর। এই প্রকারে যখন দুই বারের শেষ পর্য্যন্ত যাওয়া হইবে, তখন ধীরে ধীরে হাতের উপর ভর দিয়া পশ্চাৎ দিকে ফিরিয়া আইস। এ সময়ে দুই বাহু যেন সরলভাবে থাকে, ও দুই স্কন্ধ যেন কর্ণের নিকট পর্য্যন্ত না যায়। এবং শীঘ্র শীঘ্র গমন করিতে শীঘ্র চেষ্টা করিও না।

ইহা অভ্যাস করা নিতান্ত সহজ ব্যাপার নহে। প্রথমে দেখিতে সহজ বোধ হয়, কিন্তু অভ্যাস করিতে গেলে কঠিন বোধ হয়। অতএব ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করিতে হইবে।

—০০—

৩৪শ ব্যায়াম।

প্যারেলেল বারে ইংরাজি L (এল্) অক্ষর হওয়া।

ইংরাজি এল্ অক্ষরের মত হইতে হইলে, দুই বারের উপরে দুই হাতের ভর দিয়া শূন্যে সোজা হইয়া দাড়াও।

দুই পা বারের সমান ঊর্দ্ধে উত্তোলন কর। দুই জানু সোজা রাখ। দুই উরু শরীরের সহিত যেন সমকোণ হইয়া থাকে। (ইংরাজি এল্ আকৃতি হইল।)

পুনরায় দুই বারের মধ্যে সোজা হইয়া দাঁড়াও। দুই হাত বারের নীচে দিয়া বাহিরে লইয়া বার চাপিয়া ধর। তাহাতে ঝুলিয়া পুনরায় ইংরাজি এল্ আকৃতি হও। ১৮ চিত্র দেখ।

১৮শ চিত্র।

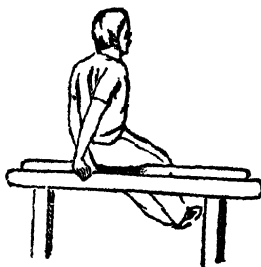
এই ব্যায়ামে কটিদেশে বল হয়। ইহা অভ্যাস করা নিতান্ত আবশ্যক।

৩৫শ ব্যায়াম।

প্যারেলেল বারের উপর উপবেশন।

দুই হাত দুই বারের উপর রাখিয়া, ও দুই হাতের উপর ভর দিয়া, শূন্যেতে পা ঝুলাইয়া দাঁড়াও। সম্মুখদিকে পা

ঝুলাও, বলপূর্ব্বক বেগে এক দিকেব বারের উপর আরোহণ কর। তখন দুই পা যেন বারের বাহিরে ঝোলে, এবং পাছা যেন বারের উপরে থাকে। এই প্রকার দুই দিকের বারে ক্রমে উঠিয়া বসিবে। ১৯শ চিত্র দেখ।

১৯শ, চিত্র।

আর একটু বলপূর্ব্বক বেগে উঠিলেই বার উল্লঙ্ঘন করা যায়। ইহাকে বার ডিঙ্গান বলে। সাবধান, যেন দুই জানু ও পায়েব অঙ্গুলি বারে না লাগে।

—০০০—

৩৬শ ব্যায়াম।

প্যাবেলেল বারে প্রকারান্তরে উপবেশন।

দুই হাতেব উপব ভর দিয়া শূন্যেতে পা ঝুলাইয়া বারের উপর দাঁড়াও।

দুই পা ঝুলাইয়া, বলপূর্ব্বক বেগে এক কালে দুই হাতের সম্মুখে, দুই বারের উপর অশ্বারোহণের ন্যায় উপবেশন কর। দুই পা দুই বারের বাহিরে ঝুলিবে।

পরে বেগে বল প্রকাশ পূর্ব্বক দুই পা দুই বারের মধ্যে আনিয়া, দুই হাতের পশ্চাদ্ভাগে পূর্ব্বে যে মুখে বসিয়াছিলে তাহার বিপরীত দিকে মুখ ফিরাইয়া, অশ্বে আরোহণের ন্যায় দুই বারের উপর বসিবে। এ সময়ে দুই হাত যেন দুই বার ছাড়া না হয়, পূর্ব্ববৎ বারে যেন সংলগ্নই থাকে এবং দুই পা যেন বাহিরে লম্বমান থাকে।

—০—

৩৭শ ব্যায়াম।

বক্ষঃস্থল প্যারেলেল বারে সমান উচ্চ করিয়া রাখ।

দুই হাতে বার ধরিয়া, হাতের উপর ভর দিয়া ও দুই পা শূন্যে লম্বভাবে রাখিয়া দাঁড়াও।

এই অবস্থাতে বক্ষঃস্থল ক্রমে ক্রমে অবনত কর। দুই কনুই যেন বক্র হইয়া কিঞ্চিৎ পশ্চাৎ দিকে যায়, এবং দুই বারের সহিত সমান ভাবে উচ্চ থাকে।

এই অবস্থাতে কিঞ্চিৎকাল থাকিয়া পুনরায় উঠিয়া পূর্ব্ববৎ হও।

এ ব্যায়াম অভ্যাস হইলে বক্ষঃস্থল প্রসারিত হয়। ২০শ চিত্র দেখ।

২০শ চিত্র।

—০০০—

৩৮শ ব্যায়াম।

প্যারেলেল বারের উপরে লম্ফন।

দুই হাতে দুই বার ধরিয়া, হাতের উপর ভর দিয়া পা ঝুলাইয়া দাঁড়াও। দুই হাতের দ্বারা পুনঃ পুনঃ লম্ফ দিয়া দুই বারের উপর চল।

ইহা অভ্যাস করিতে দুই জানু প্রথমে কিছু বক্রভাবে রাখ। ক্রমে দুই জানু সরলভাবে রাখিয়া অভ্যাস কর।

হস্ত দ্বারা এই প্রকার অভ্যাস হইলে, দুই জানু সরলভাবে এবং দুই পা লম্বভাবে রাখিয়া, পশ্চাৎ দিকে ও সম্মুখদিকে বারের বাহিরে লম্ফ দিয়া ভূমিতে দাঁড়াও। পায়ের অঙ্গুলি বা জানু বারে যেন না লাগে।

৩৯শ ব্যায়াম।

প্যারেলেল বারের সমান্তর হওয়া।

দুই হস্তে দুই বার ধরিয়া, হস্তের উপর ভর দিয়া, পা শূন্যে লম্বিত রাখিয়া দাঁড়াও। দুই কনুই বক্র করিয়া, হস্তের প্রকোষ্ঠ ভাগ অর্থাৎ কনুই হইতে কব্জা পর্য্যন্ত বারের উপর রাখিয়া, পা ও শরীর বারের সমান্তর করিয়া রাখ।

এই অবস্থাতে শরীর ও পা শূন্যোপরি রাখ। দুই কনুই যেন বার হইতে অপসৃত না হয়। ২১শ চিত্র দেখ।

২১শ চিত্র।

কিছুকাল এই রূপ লম্বিত থাকিয়া, পুনরায় দুই হাতের উপর ভর দিয়া উঠিয়া পূর্ব্ববৎ দাঁড়াও। পুনঃ পুনঃ এই প্রকার অভ্যাস কর।

৪০শ ব্যায়াম।

বারের উপর দণ্ডায়মান হওয়া।

এ ব্যায়াম শিক্ষা করিলে কার্য্য দর্শে। এক দিকের বারের উপর বসিয়া এক পা বারের উপর রাখ। আর এক পায়ের অঙ্গুলি বারের নীচে দিয়া ঘুরাইয়া ধর, এবং দুই হাত শূন্যে নিক্ষেপ করিয়া শরীর স্থির রাখ। ২২শ চিত্র দেখ।

২২শ চিত্র।

বারের নীচের পায়ের অঙ্গুলি টানিয়া লইয়া বারের উপর সোজা হইয়া দাঁড়াও, এবং দুই পা বারের উপর এক স্থানে কর।

পূর্ব্বের ব্যায়াম সকল ভাল অভ্যাস না হইলে এ ব্যায়াম অতি কঠিন বোধ হয়।

—০০—

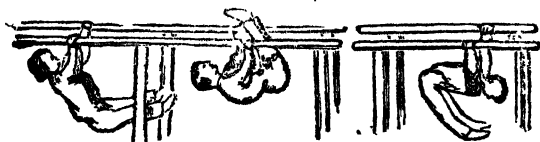
৪১শ ব্যায়াম।

প্যারেলেল বারে বাজিকরা।

বারের এক সীমা দুই হাতে ধরিয়া ইংরেজি এল্ আকৃতি

হও। এই অবস্থায় ডিগবাজী খাও, অর্থাৎ ক্রমে দুই পা ঊর্দ্ধ দিকে লইয়া আইস। এ সময় দুই হাঁটু যেন সোজা থাকে।

পুনরায় বেগে উল্‌টা পাকে দুই পা ঘুরাইয়া পূর্ব্ববৎ হও। এ সময়েও দুই জানু যেন সোজা থাকে এবং দুই পা যেন ভূমিতে সংলগ্ন না হয়। ২৩শ, ২৪শ, ও ২৫শ, চিত্র দেখ।

২৩শ, ২৪শ, ২৫শ চিত্র।

৪২শ ব্যায়াম।

প্যারেলেল বারে হস্তপদ সংলগ্ন করিয়া
শরীর ঝুলাইয়া রাখা।

দুই হাতে দুই বার ধরিয়া জানুদ্বয়ের দ্বারা বারের উপর বসিয়া ক্রমে ক্রমে দুই হাত সম্মুখে ও দুই পা পশ্চাতে প্রসারিত কর।

দুই হস্ত ও পদ দ্বারা দুই বারের দুই দিক ধর এবং শরীর ক্রমে ঝুলাইয়া দাও।

উদর ও কটিদেশ লম্বিত হইয়া পড়িবে। হাতে ও পায়ে দুই দিকের বার ভাল করিয়া ধরিবে।

ভয় পাইওনা। পুনর্ব্বার ধীরে ধীরে পূর্ব্ববৎ হইয়া উঠ। ২৬শ চিত্র দেখ

২৬শ, চিত্র।

৪৩শ ব্যায়াম।

প্যারেলেল বারের এক বার হইতে হস্ত লইয়া অন্য স্পর্শ করা।

দুই হাতে দুই বার ধরিয়া দুই হাতের উপর ভর দিয়া শূন্যেতে দুই পা ঝুলাইয়া দাঁড়াও।

হঠাৎ বেগে দক্ষিণ দিকের বার হইতে দক্ষিণ হস্ত লইয়া বাম দিকের বার স্পর্শ করিয়া, পুনরায় তৎক্ষণাৎ সেই দক্ষিণ হস্তে দক্ষিণ দিকের বার ধর।

এই প্রকার বাম হস্ত দ্বারা দক্ষিণ দিকের বার স্পর্শ কর। দেখিও যেন পড়িয়া যাইও না।

এটী অভ্যাস হইলে হাত পশ্চাৎ দিক দিয়া লইয়া বার পূর্ব্ববৎ স্পর্শ কর।

হরিজণ্ট্যাল বার।

এটী অতি সাধারণ যন্ত্র। দুইটী খুঁটির উপর একটী লম্বা

গোল পরিষ্কৃত বাঁশ আড় ভাবে পড়িয়া থাকে। তাহাকে হরিজণ্ট্যাল বার কহে।

যে ব্যক্তির ব্যায়ামের জন্য ইহা প্রস্তুত হয়, তাহার আপনার উচ্চতা অনুসারে ইহার খুঁটির উচ্চতা হওয়া উচিত, যাহাতে ব্যায়ামকারী সরল ভাবে দাঁড়াইয়া ঈষৎ লম্ফ দিয়া ধরিতে পারে।

হরিজণ্ট্যাল বার কিছু উচ্চ হওয়া আবশ্যক। ইহা ৪ হস্ত হইতে ৫॥ বা ততোধিক দীর্ঘ হওয়া বিধেয়।

সেগুণ বা শাল কাষ্ঠের হইলে ভাল হয়। উহা উত্তমরূপে পরিষ্কার করিয়া গোল করিতে হয়। ইহাতে ধার যেন না থাকে। কারণ তাহা হইলে হাতে আঘাত লাগিবে। কাষ্ঠ অভাবে ভাল পাকা বাঁশের দ্বারা প্রস্তুত করিলেও হইতে পারে।

দুই দিকের খুঁটি কাষ্ঠের হইলে ভাল হয়। শালও, সেগুণ কাষ্ঠের খুটিই ভাল। কাষ্ঠ অসার না হয়, কিম্বা তাহাতে গিরা যেন না থাকে।

খুঁটি দুই হাত পরিমাণ যেন মৃত্তিকাতে পোতা থাকে এবং উহার গর্ত্ত যেন ইষ্টকাদি কঠিন দ্রব্যের দ্বারা বন্ধ করা হয়। মৃত্তিকা দ্বারা গর্ত্ত পূরাইলে, কিছু কাল নাড়া চাড়া করিলে ব্যায়ামের সময় খুঁটি ঠিক থাকে না।

হরিজণ্ট্যাল বারের ন্যায় খুঁটিও বাঁশের প্রস্তুত করা যায়।

প্রতি খুঁটির দুই ধারে দুইটী ঠেক্না দিলে শক্ত হইবে এবং ব্যায়ামের সময় ঠিক থাকিবে।

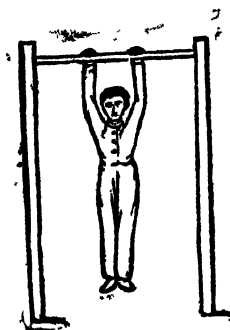
হরিজণ্ট্যাল বার বহু প্রকারে প্রস্তত করা যাইতে পারে।

হরিজণ্ট্যাল বারের দুই পার্শ্ব। সম্মুখ পার্শ্ব ও পশ্চাৎ পার্শ্ব। বারের যে পার্শ্ব ব্যায়ামকারীর সম্মুখে থাকে সেই পার্শ্বকে বারের সম্মুখ-পার্শ্ব, এবং তাহার বিপরীত পার্শ্বকে বারের পশ্চাৎ-পার্শ্ব কহে। ব্যায়ামকারী এই দুইটী বিষয় ভাল করিয়া মনে রাখিবেন, কেননা ব্যায়ামের সময় ইহার আবশ্যক হইবে।

৪৪শ ব্যায়াম।

সমস্ত অঙ্গুলি উপরে রাখিয়া হরিজণ্ট্যাল বারের সম্মুখ পার্শ্ব ধরা।

মৃত্তিকা হইতে ঈষৎ লম্ফ দিয়া দুই হাতে বার চাপিয়া ধর। ২৭শ চিত্র দেখ।

২৭শ. চিত্র।

বারের সম্মুখ-দিকে হাতের তালু যেন সংলগ্ন হয়, এবং সমস্ত অঙ্গুলি যেন বারের উপর দিকে লগ্ন হইয়া থাকে।

—০০—

৪৫শ ব্যায়াম।

সমস্ত অঙ্গুলি উপরে রাখিয়া হরিজণ্ট্যাল বারের পশ্চাৎ পার্শ্ব ধরা।

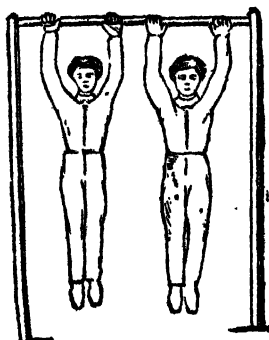
মৃত্তিকা হইতে ঈষৎ লম্ফ দিয়া বারের পশ্চাৎ দিক চাপিয়া ধর। হাতের তালু যেন বারের পশ্চাৎ দিকে সংলগ্ন হয়, এবং সমস্ত অঙ্গুলি যেন বারের উপরে লগ্ন হইয়া থাকে। কিছু কাল ঝুলিয়া নিম্নে নাম।

—০০—

৪৬শ ব্যায়াম।

হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ স্বতন্ত্র করিয়া হরিজণ্ট্যাল বারের সম্মুখ ধরা।

৪৩শ, ব্যায়ামের ন্যায় বারের সম্মুখ পার্শ্ব ধর।

২৮শ, ২৯শ চিত্র।

পরে বৃদ্ধাঙ্গুলি অন্যান্য অঙ্গুলি হইতে স্বতন্ত্র করিয়া, তাহার দ্বারা বারের নিম্ন ভাগ ধর এবং বারের সহিত দৃঢ়-রূপে সংলগ্ন কর। কিয়ৎকাল এই ভাবে থাকিয়া নীচে নাম। ২৮শ ও ২৯শ চিত্র দেখ।

—oo—

৪৭শ ব্যায়াম।

বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ স্বতন্ত্র করিয়া হরিজণ্ট্যাল বারের পশ্চাৎ পার্শ্ব ধরা।

৪৪শ ব্যায়ামের ন্যায় বারের পশ্চাৎ পার্শ্ব ধর।

পরে বৃদ্ধাঙ্গুলি অন্যান্য অঙ্গুলি হইতে স্বতন্ত্র করিয়া বারের নীচে, এবং বারের সহিত দৃঢ়-রূপে সংলগ্ন কর। কিয়ৎকাল এই রূপে তুলিয়া নীচে নাম। ২৯শ চিত্র দেখ।

—oo—

৪৮শ ব্যায়াম।

হরিজাণ্ট্যাল বারে দোলন।

লম্ফ দিয়া উঠিয়া দুই হস্ত দ্বারা বার ধর। দুই হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলি ও অন্যান্য অঙ্গুলি যেন বারের এক দিকে সংলগ্ন থাকে। এবং দোল।

শরীর ও জানু যেন সরলভাবে থাকে। এইটী মনোযোগ পূর্ব্বক অভ্যাস করিতে হইবে।

দেখিও যেন এ সময়ে শরীর বক্র হইয়া ঘুরিয়া না যায়।

প্রথমে বাম হস্তে, পরে দক্ষিণ হস্তে দোলন অভ্যাস করিতে হইবে। ২৮শ চিত্র দেখ।

—০০•—

৪৯শ ব্যায়াম।

হরিজণ্ট্যাল বার ধরিয়া গমন।

বার ধরিয়া দোল, এবং দুই হাতে, অগ্র পশ্চাৎ করিয়া, বারের এক দিক হইতে অপর দিকে যাও। যে প্রকারে এক দিক হইতে অন্য দিকে যাইবে, ধীরে ধীরে পুনরায় সেই প্রকারে ফিরিয়া আসিবে।

৩০শ চিত্র।

দুই পা যেন সোজা থাকে ও পরস্পরকে যেন আঘাত না করে।

যখন এটী ভাল রূপ শিক্ষা হইবে তখন বারের দুই পার্শ্বে একেবারে দুই হস্ত দ্বারা গমন করা অভ্যাস করিবে। ৩০শ চিত্র দেখ।

—০০—

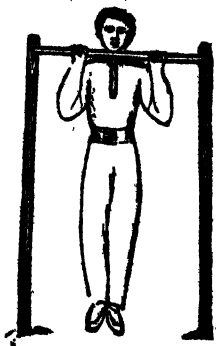
৫০শ ব্যায়াম।

হরিজণ্ট্যাল বারে বক্ষঃস্থল সংলগ্ন করণ।

বার ধরিয়া ঝুলিয়া ক্রমে সমস্ত শরীর সরল ভাবে রাখিয়া উপরে টানিয়া তোল, এসময় বক্ষঃস্থল যেন বার স্পর্শ করে। পরে ক্রমে ক্রমে শরীর নীচে লইয়া আইস। কিছু কাল ঝুলিয়া থাকিয়া পুনরায় শরীরকে পূর্ব্ববৎ বেগে উপরে উঠাও, এইটি পুনঃ পুনঃ অভ্যাস করিতে হইবে। এইটী অভ্যাস হইলে অন্যান্য কঠিন ব্যায়াম সহজ বোধ হইবে।

এইটী অভ্যাস করিবার সময় দুই পা সরল ভাবে রাখিতে হইবে।

যখন দেখিবে ক্রমান্বয়ে ১০।১২ বার এ ব্যায়াম অভ্যাস করিলেও বিশেষ পরিশ্রম বোধ হয় না, তখন বুঝিবে এইটী অভ্যাস হইয়াছে।　৩১শ চিত্র দেখ।

৩১শ চিত্র।

৫১ ব্যায়াম।

প্রকারান্তরে হরিজণ্ট্যাল বার ধরিয়া দোলন।

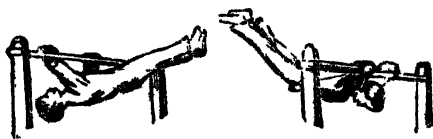
এ ব্যায়াম অভ্যাস করিতে হইলে, হরিজণ্ট্যাল বার বিশেষ দৃঢ় করিয়া প্রস্তুত করিতে হইবে।

দুই দিকের খুঁটি যেন ভাল রূপ পোঁতা থাকে। বারের দুই দিক যেন খুঁটির সহিত ভাল রূপ বদ্ধ থাকে, যেন কোন ক্রমে শিথিল অথবা ভগ্ন না হয়।

বার ধরিয়া দোল, এবং ঘড়ির পেণ্ডুলম বা দোলনের ন্যায় ক্রমে দুলিতে থাক। ক্রমে দোলন অধিক কর, যে পর্য্যন্ত পড়িয়া যাইবার উপক্রম না হও।

প্রথমে এ ব্যায়াম অভ্যাস করিতে ভয় করে। যখন ক্রমে অভ্যাস হইবে তখন সমুদায় শরীর তুলিয়া বারের সমান উচ্চে উঠিবে। দুই হাত কেবল বারের সহিত সংলগ্ন মাত্র থাকিবে। ৩২শ ও ৩৩শ চিত্র দেখ।

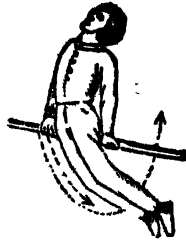
৩২শ চিত্র। ৩৩শ চিত্র।

—০০—

৫২ ব্যায়াম।

বৃহৎ চক্র।

এইটী অতি আশ্চর্য্য ব্যায়াম। বারে পূর্ব্ববৎ দোল। যখন পশ্চাৎ দিকে উচ্চ হও, তখন সমস্ত শরীরের জোর দিয়া ডিগবাজী খাইয়া একবারে বারের উপর দিয়া ঘুরিয়া আইস।

পূর্ব্ব ব্যায়াম যাহাদিগের অভ্যাস হয় নাই তাহারা যেন এ ব্যায়াম অভ্যাস করিতে চেষ্টা না করে। ৩৪ চিত্র দেখ।

৩৪শ চিত্র।

৫৩ ব্যায়াম।

পদ দ্বারা হরিজণ্ট্যাল বার স্পর্শ করা।

দুই হাতে বার ধরিয়া দুলিয়া, ক্রমে ক্রমে শরীর উপরে তুলিয়া দুই পায়ের তলার দ্বারা বার স্পর্শ কর। এ সময়ে দুই পা একত্র রাখিতে হইবে।

সমস্ত শরীরের ও মাথার ভর দুই হাতের উপর রাখিবে। বেগে ঝাঁকি দিয়া এ ব্যায়াম অভ্যাস করিও।

৩৫শ চিত্র।

ক্রমে ক্রমে নাচে নাম। এ ব্যায়াম প্রথমে কঠিন বোধ হইবে কিন্তু অভ্যাস দ্বারা সহজ হইয়া যাইবে। ৩৫শ চিত্র দেখ।

—০●—

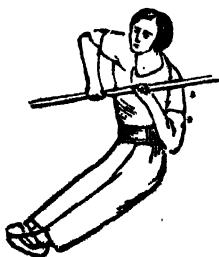
৫৪ ব্যায়াম।

হরিজণ্ট্যাল বারের উপর বেগে আরোহণ করা।

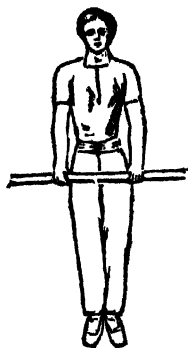
দুই হাত দিয়া বার চাপিয়া ধরিয়া বক্ষের দ্বারা বার স্পর্শ কর। তাহার পর হঠাৎ বেগ দিয়া দুই হস্তের উপর ঠেলিয়া উঠ।

এই রূপ ঠেলিয়া উঠিবার সময় প্রথমে দক্ষিণ হস্তের, পরে বাম হস্তের উপর, এবং তৎপরে একেবারে দুই হস্তের উপর ভর দিয়া ঠেলিয়া উঠিবে। এ সময় হস্তদ্বয় যেন সোজা হয়, এবং দুই উরুর উপরিভাগ যেন বার স্পর্শ করে। ৩৬শ ও ৩৭শ চিত্র দেখ।

৩৬শ চিত্র।

৩৭শ চিত্র।

এ ব্যায়াম অভ্যাস সময়ে শরীর বার হইতে অঙ্গুলি প্রমাণ দূরে রাখা ভাল, কেন না বারের সহিত শরীর সংযোগ হইয়া থাকিলে, ব্যায়ামের ব্যাঘাত হইবার সম্ভাবনা। ৩৮শ চিত্র দেখ।

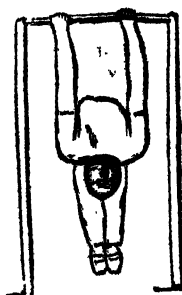
৩৮শ চিত্র।

—০০—

৫৫ ব্যায়াম।

হরিজণ্ট্যাল বারে বাজী করা।

দুই হাত দিয়া বারে ঝুলিয়া, পায়ের দ্বারা বার স্পর্শ করিবার সময় যেরূপ পা উত্তোলন করিতে হয়, সেই প্রকার পা উত্তোলন কর। কিন্তু বারে পাদ স্পর্শ না করিয়া, অল্পে অল্পে পশ্চাৎ দিকে ঝুলাইয়া দাও। পরে যত ক্ষণ পার ততক্ষণ

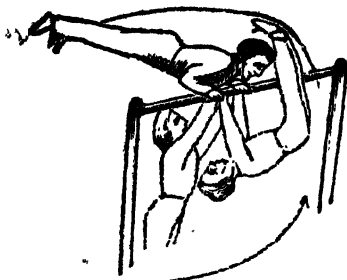
এই ভাবে ঝুলাইয়া, পুনরায় দুই পা ফিরাইয়া আনিয়া ভূমিতে দাঁড়াও। ৩৯শ চিত্র দেখ।

৩৯শ চিত্র।

৫৬ ব্যায়াম।

হরিজন্ট্যাল বার প্রদক্ষিণ।

বার ধরিয়া ঝুলিয়া শরীর ও পা ঊর্দ্ধে নিক্ষেপ কর, যেন বারে পদাঘাত করিতে যাইতেছে। কিন্তু তাহা না করিয়া, দুই পা সোজা ভাবে রাখিয়া, বল-পূর্ব্বক বেগ দিয়া একেবারে বারের উপর দিয়া প্রদক্ষিণ করিয়া পুনরায় ভূমিতে নাম। পর পৃষ্ঠায় ৪০শ চিত্র দেখ।

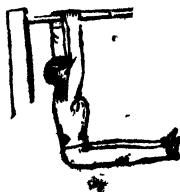
—০—

৪০শ চিত্র।

৫৭ ব্যায়াম।

হরিজণ্ট্যাল বারে ইংরেজী এল্ (L) অক্ষর হওয়া।

দুই হাত দিয়া বার ধরিয়া দোল, এবং দুই পা ঊর্দ্ধ দিকে উত্তোলন কর। শরীরের সহিত সম-কোণ ভাবে দুই পা তুলিয়া রাখ। পা মাটীতে নামাইবার পূর্ব্বে এক দুই করিয়া পঞ্চাশ পর্য্যন্ত গণনা কর। তৎপরে পা মাটিতে নামাও।

৪১শ চিত্র দেখ।

৪১শ চিত্র।

৫৮ ব্যায়াম।

হাত ও হাঁটু দিয়া হরিজণ্ট্যাল বার প্রদক্ষিণ।

হরিজণ্ট্যাল বার দুই হাতে ধর। এক পায়ের হাঁটুর পশ্চাৎ ভাগ দিয়া বার টিপিয়া ধর, অন্য পা নীচে ঝুলাইয়া দিয়া দুলিয়া পিছন দিকে উলটীয়া পড়, এবং বেগে ঘুরিয়া আইস।

যখন পশ্চাৎ দিক্ দিয়া ঘোরা বিলক্ষণ অভ্যাস হইবে, তখন সম্মুখ দিয়া ঘোরা অভ্যাস করিবে। সে সময় দুই হাতে বারের পশ্চাৎ দিক্ ধরিতে হইবে, এবং দুই পা পরস্পর অন্তরিত করিয়া ঘুরিতে হইবে।

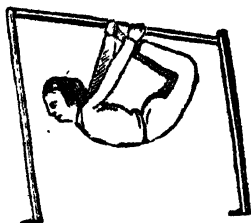
—০০—

৫৯ ব্যায়াম।

হস্ত পদ হরিজণ্ট্যাল বারে সংলগ্ন করিয়া শরীর ঝুলান।

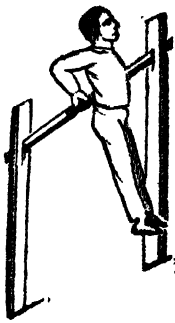
দুই পায়ের তলার উপরি-ভাগের দ্বারা দৃঢ় রূপে বার ধর, এবং এই অবস্থায় দুই বাহুর মধ্য দিয়া সমস্ত শরীর বাহির করিয়া দাও। এসময় দুই পা যেন বারেতেই সংলগ্ন থাকে,

এবং হাত দিয়া যেন বার ধরা থাকে। এই ভাবে যতক্ষণ পার থাক, পরে পূর্ব্ববৎ হও। ৪২শ চিত্র।

৪২শ চিত্র।

৬০ ব্যায়াম।

হরিজণ্ট্যাল বারে ফড়িঙ হওয়া।

বারের উপর পা ঝুলাইয়া বসিয়া দুই হাত দিয়া বার দৃঢ়রূপে ধর। পরে ধীরে ধীরে সম্মুখে গড়াইয়া (বার পৃষ্ঠের

৪৩শ চিত্র।

উপরিভাগ স্পর্শ করা পর্য্যন্ত) নাম। এই অবস্থাতে দুই হাত ফড়িঙ্গের দুই পায়ের ন্যায় উপরে উচ্চ করিয়া রাখ। পুনরায় শরীর উত্তোলন করিয়া বারের উপর পূর্ব্ববৎ বসো। এ অতি কঠিন ব্যায়াম। ইহা অভ্যাস করিতে দুই কাঁধ অত্যন্ত ক্লিষ্ট হয়। কিন্তু অভ্যাস করা নিতান্ত কর্ত্তব্য। ৪৩শ চিত্র দেখ।

—০০—

৬১ ব্যায়াম।

হরিজণ্ট্যাল বারের উপর দাঁড়ান।

বারের উপরে বসিয়া দুই পা পরস্পর অন্তরিত করিয়া ঝুলাইয়া দাও, এবং দুই পায়ের মধ্য দিয়া বার ধর।

৪৪শ চিত্র।

বেগে উঠিয়া বারের উপরে দুই পায়ের তলা লইয়া আইস, এবং সাবধানে বারের উপরে দাঁড়াও।

এ ব্যায়ামে যত কৌশল আবশ্যক, বল তত আবশ্যক করে না। ৪৪শ চিত্র দেখ।

৬২ ব্যায়াম।

হরিজণ্ট্যাল বারে জানু সংলগ্ন করিয়া ঝোলা।

বারের উপর বসো, এবং দুই হাতে বার ধরিয়া পশ্চাদ্দিকে নামিয়া পড়। জানু বক্রভাবে রাখ, এবং তাহার দ্বারা বার টিপিয়া ধরিয়া মস্তক ঝুলাইয়া রাখ।

দুই জানুর দ্বারা দোলা অভ্যাস হইলে, একটী জানু খুলিয়া লইয়া কেবল অপর জানুর দ্বারা দুলিতে অভ্যাস কর।

জানুর দ্বারা দৃঢ় করিয়া বার ধরিতে হইবে। ৪৫শ চিত্র দেখ।

৪৫শ চিত্র।

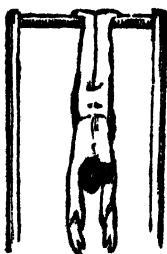
৬৩শ ব্যায়াম।

হরিজণ্ট্যাল বারে পায়ের পাতা সংলগ্ন করিয়া ঝোলা।

দুই হাতে বার ধরিয়া দুই পা বারের উপর উত্তোলন কর, এবং দুই পায়ের পাতা বারের উপরি ভাগে দিয়া দৃঢ় করিয়া চাপিয়া ধর।

দুই হাত বার হইতে ছাড়িয়া দিয়া এবং শরীর না দোলাইয়া, সম্যক্ রূপে নিম্নে ঝুলাইয়া রাখ।

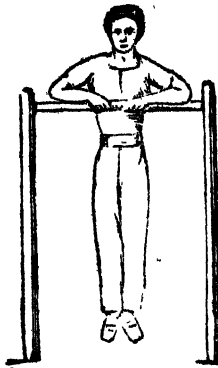
যদি শরীর পুনরায় পূর্ব্ববৎ উঠাইতে না পার, তবে দুই হাত অগ্রে ভূমিতে দিয়া পরে দুই পা ভূমিতে নামাও। ৪৬শ চিত্র দেখ।

৪৬শ চিত্র।

৬৪ ব্যায়াম।

হরিজণ্ট্যাল বারে কনুই স্থাপন।

হরিজণ্ট্যাল বার দুই হাতে ধরিয়া বারের উপর উঠিয়া, হাতের প্রকোষ্ঠ (কব্জা হইতে কনুই পর্য্যন্ত মধ্যবর্ত্তী স্থান) বারের উপর রাখ। এবং শরীরের সমস্ত ভার তদুপরি রাখিয়া শূন্যে শরীর ঝুলাইয়া রাখ। ৪৭শ চিত্র দেখ।

—০০—

১৭শ চিত্র।

৬৫ ব্যায়াম।

ওষ্ঠ দ্বারা হরিজণ্ট্যাল বার স্পর্শন।

পূর্ব্ববৎ উঠিয়া জঙ্ঘা ও কটিদেশ দ্বারা বার স্পর্শ করিয়া, ও ধীরে ধীরে অবনত হইয়া, ওষ্ঠ দ্বারা বার স্পর্শ কর।

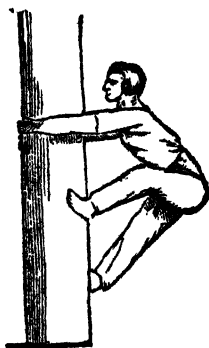
—০০—

৬৬ ব্যায়াম।

মাস্তুল বা শুপারি গাছে আরোহণ।

ইহাতে সাধারণতঃ হাত ও দুই পা ব্যবহার করিতে হয়। দুই হাত ও দুই পা অগ্র পশ্চাৎ করিয়া ধীরে ধীরে ক্রমে ক্রমে

উচ্চে উঠিতে হয়। দেখ সমস্ত শরীর মাস্তুলে না লাগিয়া, মাস্তুল হইতে যেন অন্তরে থাকে। ৪৮ চিত্র দেখ।

৪৮শ চিত্র।

৬৭ ব্যায়াম।

প্রকারান্তরে মাস্তুলে আরোহণ।

পূর্ব্বের ব্যায়াম অভ্যাস হইলে এ ব্যায়াম অভ্যাস করিতে হইবে।

দুই হাত দিয়া মাস্তুল জড়াইয়া ধরিয়া ও মাস্তুলের দুই পার্শ্বে দুই পা আবদ্ধ করিয়া, পরে ঐ স্থান হইতে দুই হাত লইয়া মাস্তুলের উচ্চতর অংশ ধরিবে।

তখন শরীর ও পা মাস্তলের সহিত সরল ভাবে সংলগ্ন হইবে। পরে দুই হাতে দৃঢ় রূপে মাস্তল ধরিয়া, দুই পা একবারে ছাড়িয়া দিয়া পুনরায় মাস্তলের উচ্চতর অংশ পায়ের দ্বারা ধরিবে। এই প্রকারে মাস্তলে ওঠা প্রথমে আস্তে আস্তে অভ্যাস করিবে। ভালরূপ অভ্যাস হইলে, দ্রুতবেগে ওঠা অতি সহজে, অভ্যাস হইবে।

—০০—

প্রথম ভাগ।

সমাপ্ত।

বিজ্ঞাপন।

ব্যায়াম শিক্ষা।

প্রথমভাগ।

মূল্য ... ... ।০

কাঁঠালপাড়া বঙ্গদর্শন কার্য্যালয়ে,
কলিকাতা ৫৫ নং কালেজ ষ্ট্রীট ক্যানিংলাইব্রেরিতে,
" ৩০চ চাটুর্য্যের ষ্ট্রীট সংস্কৃত ডিপজিটারিতে.
বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত আছে।

কেহ ১০ খণ্ডের অতিরিক্ত লইলে শতকরা ২০ টাকার হিসাবে কমিশন পাইবেন।

শ্রীহরিশ্চন্দ্র শর্ম্মা।

জীবন-রক্ষক

OR

LIFE-PRESERVER

শ্রীহরিশ্চন্দ্র শর্ম্ম-প্রণীত।

মূল্য ॥০ আনা।

উপরোক্ত স্থানে পাওয়া যাইবে।